

Chantal Smedts
Anneliese Monden



WORD JE EIGEN LEIDER

Thuis en op het werk

VOORWOORD

Beste,

Unique Starbrand zette bij de start van 2020 in op persoonlijk leiderschap, onder het motto 'Be You, Be a Leader'. Een belangrijke kwaliteit voor elk individu. Nu nog crucialer in het coronatijdperk, want het dwingt ons tot "a new way of life", een nieuw ritme zowel professioneel als privé. Bij momenten onzeker en verwarrend, angst over de gezondheid van onze dierbaren. En tegelijk leidt het tot een sterke verbondenheid, warmte, begrip, waardevolle inzichten en mooie momenten. Meer dan ooit zijn werk en privé verweven met elkaar, en voor iedereen is dit een ware uitdaging!



Veerkracht en persoonlijk leiderschap zijn bepalend voor hoe snel we anticiperen en omgaan met deze "new way of life". Het besef van hoe kwetsbaar we zijn als persoon, als bedrijf, als samenleving biedt ons een unieke kans om stil te staan bij alle facetten in ons leven. 'Be You, Be a Leader' staat voor geloven in jezelf, keuzes maken en initiatief nemen.

Met deze whitepaper willen we jou even laten stilstaan bij jezelf. Succes is een gouden mix van focus, passie en initiatief nemen. We sporen iedereen aan om het roer van hun leven vast te grijpen en hun authentieke zelf naar buiten te brengen. Dat is dé manier om zowel je persoonlijke als je professionele 'ik' te verrijken, om je doelen te bepalen en je dromen te realiseren.

Veel leesplezier en zorg goed voor jezelf en voor anderen.

An Aelbrecht, General Manager Unique Starbrand

#Be You, Be Unique

#Be You, Be a Leader

INLEIDING

Vandaag ontploft ons hoofd bijna van alle informatie die we aan een sneltempo en langs alle kanten tegelijk te verwerken krijgen. We hebben de limiet bereikt van nog meer denken, nog sneller handelen en nog efficiënter leven. Er besluipt ons een onaangenaam gevoel van leegte, omdat we de connectie met onszelf onderweg verloren zijn. Daarom hebben we persoonlijk leiderschap meer dan ooit nodig.

Dat gevoel wordt verder versterkt door de hoge verwachtingen die we ons door anderen, de maatschappij en onszelf laten opleggen. We willen een diploma, een goedbetaalde baan, een warm gezin, drie keer per jaar op reis, een fitnessabonnement, een marathonmedaille, en als het ook nog even kan toch minstens twee keer per week op restaurant. We hollen, hollen, hollen, vervullen vijf rollen tegelijk, en we zijn daar zo hard mee bezig dat we gaandeweg onszelf verliezen in de waan van de dag. Voor we het weten, leven we enkel nog om te voldoen aan allerhande verwachtingen, waarvan we al lang niet meer weten wie of wat ervan aan de basis ligt. We staan niet langer aan het roer van ons eigen leven. We worden geleefd.

Herken je een aantal van de zaken hierboven beschreven? De kans is groot. In deze whitepaper willen we, samen met jou, op de stopknop drukken. We nemen de tijd om terug te gaan naar de essentie. Wie zijn we echt? Wat drijft ons? Wat willen we bereiken? Waarvan worden we warm? Wat vinden we belangrijk? Het zijn ogenschijnlijk eenvoudige vragen, maar de antwoorden liggen vaak diep begraven in onszelf. Je zou ervan verstedd staan hoe weinig mensen de tijd nemen om deze check te maken. En dat is ook de reden waarom er vandaag zoveel burn-outs zijn. Deze whitepaper toont enkele manieren om veerkracht te ontwikkelen, om zo de regie van je leven in handen te houden, ook als het wat moeilijker gaat.

Met deze informatie willen we je helpen om leider te worden van je eigen leven. Wij zijn Anneliese Monden en Chantal Smedts, beiden Master Certified Coaches (ICF) en oprichters van Qlick, een bedrijf gespecialiseerd in coachings en trainingen. We begeleiden al meer dan twaalf jaar mensen die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling.

Deze whitepaper zal je helpen je veerkracht te vergroten en belangrijke beslissingen te nemen in lijn met wie jij bent. Misschien wil je werken aan je communicatie met anderen. Misschien moet je een belangrijke knoop doorhakken in je relatie, professioneel of persoonlijk. Misschien voel je je niet goed in je vel en wil je gewoon even een moment van bezinning inlassen in je leven.

Let wel: de oplossingen en de energie die je zoekt, zullen niet vanzelf komen. Regisseur worden van je eigen leven vraagt doorzettingsvermogen. Daarbij zal het soms nodig zijn om heel kritisch naar jezelf te kijken. Het is niet de bedoeling om excuses te zoeken in de manier waarop anderen met jou omgaan of bij de tegenslagen die op je pad komen.

Eens je bereid bent om naar de essentie te gaan, zijn we vertrokken. Coaching start op het moment dat jij de volle verantwoordelijkheid over jouw leven wil en kan nemen.

We willen met jou mee ontdekken hoe je zo authentiek mogelijk naar buiten kunt brengen wie je vanbinnen bent.

'Wie jij bent': dat is het startpunt. Als je dat in overeenstemming kan brengen met wat je doet, dan ben je goed op weg om je eigen leider te worden!

Succes!
Anneliese en Chantal
www.qlick.today

INHOUD

IK BEN	9
Deel 1: Een eerste check-up	10
Geboren om je leven te leiden	10
Verteer en spoel door	15
Deel 2: Zoek je passie	21
Zoek je brandstof	22
Het script van je leven	24
Leef je droom	29
Doordrenk je film met passie	34
Deel 3: Zorg voor jezelf	39
Steek jezelf regelmatig in het stopcontact	39
Zoek je stopknop	45
Deel 4: Laat je niet afleiden	51
Zet jezelf achter het stuur	51
Installeer een antivirusprogramma	55
Sta regelmatig op je hoofd	61
IK DOE	65
Deel 1: Druk op de startknop	66
En ... actie!	66
Deel 2: 'Doen' voor dummies	67
Doe je 'oortjes' uit	68
Zet genoeg vraagtekens in je tekst	72
Voeder je medemens	76
Deel 3: Jij bent de baas	81
Leer 'nee' zeggen	82
Hang je kaders recht	88
VEEL SUCCES MET JE PREMIÈRE!	93



REGIE jouw unieke ik | **IN DE HOOFDROL** jij
PLAATS jouw leven | **BIJROLLEN** de mensen op jouw pad
INKOMPRIJS de prijs die jij ervoor wilt betalen



IK BEN

Deel 1: Een eerste check-up

Geboren om je leven te leiden

Worden leiders geboren of kan je leren hoe een goede leider te zijn? Het is een veelgestelde vraag met evenveel antwoorden in de vakliteratuur rond leiderschap. Voor de goede orde: daarover gaan we het niet hebben in dit boek. Het gaat hier niet over je naamkaartje of LinkedIn-profiel. Ons startpunt is jouw leven. Jij bent geboren om jouw leven te leiden. Je bent met andere woorden een geboren leider.

In deze betekenis is leiden veel meer dan het aanleren van enkele vaardigheden. Om je leven ten volle in handen te nemen, ga je op zoek naar je echte identiteit: wie je bent, niet enkel wat je doet. Vergelijk het met een kok. Het is niet omdat je een koksdiploma hebt, dat je ook een succesvolle kok zult zijn. Lekker kunnen koken is de basis. Maar als je rond jouw gerechten een verhaal kunt creëren, dat geheel in lijn ligt met wie jij bent en hoe jij leeft, dan wek je nieuwsgierigheid en ga je anderen inspireren. Dan komen mensen naar jouw restaurant, niet enkel om van je gerechten te proeven, maar ook om te kijken hoe jij dat restaurant hebt ingericht, hoe jij achter de potten en pannen staat. Dan kopen ze jouw kookboeken, niet enkel om de gerechten uit te proberen, maar ook om jou als mens en je levensstijl beter te leren kennen.

Welke rol speel jij?

Bekijk je leven als een film en vraag je af welke rol je speelt. Is het een bijrol, de hoofdrol of ben je de regisseur? Als je vaak het gevoel hebt dat je heel de tijd doet wat anderen in jouw plaats beslissen, dan vervul je maar een bijrol in je eigen leven. Waarschijnlijk geeft dat je na een tijdje een onbehaaglijk gevoel. En terecht! Je kan moeilijk tevreden zijn met een kleine rol als er veel meer mogelijk is.

Misschien neem je zelf wel regelmatig beslissingen, maar vind je dat toch heel vermoeiend. Diep vanbinnen weet je dat je die beslissingen neemt omdat anderen dat van jou verwachten: je medewerkers, je baas, je partner, je vrienden, je ouders. In dat geval speel je wel een hoofdrol, maar is de tol te zwaar. Anderen hebben verwachtingen over jou, die niet altijd gemakkelijk te verwezenlijken zijn. Al was het maar omdat ze niet in lijn liggen met wie jij echt bent. En dat vreet energie. Wanneer je in deze rol zit, zal je regelmatig nood hebben aan rust en tijd voor jezelf.

Als jij de film van je leven regisseert, heb je zelf de touwtjes in handen en kan je elke keuze zelf maken. Je kan kiezen welk werk je leuk vindt en hoe je het organiseert, welke vrienden je ziet, wat je doet in het weekend. Als regisseur bepaal jij wat belangrijk is en beslis jij hoe jouw film eruit ziet. Als je op dit moment denkt dat jouw film toch geen succesnummer is, wordt het waarschijnlijk tijd om de regie op te nemen.

Leider met vrijheid én verantwoordelijkheid

Zelf je film regisseren, betekent meer vrijheid. Het betekent ook meer verantwoordelijkheid. Wanneer je niet tevreden bent over een bepaalde situatie in je leven, is het de eenvoudigste weg om met de vinger naar een ander te wijzen. "Ik voel me niet goed in mijn job, maar ik doe dit omdat ik moest van mijn ouders", "Het lukt me niet een project succesvol af te ronden, maar dat komt omdat mijn collega's me altijd te snel af zijn." Leg je de oorzaak van wat fout gaat steeds bij anderen? Verwacht je dat anderen keer op keer jouw problemen oplossen? Dan plaats je jezelf in een slachtofferrol. Je bent niet de regisseur van je eigen film. Als regisseur draag jij de eindverantwoordelijkheid. Het wordt tijd om de oplossing van je problemen niet buiten jezelf te zoeken, maar om je af te vragen hoe jij het zelf beter of anders zou kunnen doen. Je bent tenslotte voor 100% verantwoordelijk voor je eigen leven, 95% is niet genoeg.

Stel je voor dat je je film voor 95% regisseert. Wat als je de verlichting vergeet? Of je de affiches niet hebt besteld? De gevolgen van die 'vergeten' 5% kunnen groot en onherroepelijk zijn. Boegeroep in de zaal, te weinig publiek, financiële problemen, slechte reputatie en ga zo maar verder. Daarom kan je enkel tevreden zijn met de volle 100%! Misschien vind jij vandaag het verschil tussen 95% en 100% niet zo belangrijk. Tijdens het lezen van dit boek zal je merken dat die 5% een groot verschil kan maken. Als je dit boek als coach wilt gebruiken, dan willen we dat je je voor de volle 100% geeft. Excuses zijn hier niet op hun plaats. Anders werkt het niet.

Je mag ervan uit gaan dat iedereen de mogelijkheid heeft om veranderingen aan te brengen in zijn eigen leven. Natuurlijk, door de schuld bij de ander te leggen hoeft je zelf niets te veranderen. Geen verantwoordelijkheid nemen is een gemakkelijke oplossing op korte termijn. Wil je gelukkig zijn op lange termijn? Trek jezelf dan uit je slachtofferrol, neem initiatief, beslis, onderneem actie. Als het voor jou de moeite waard is om te veranderen, doe het dan en wees je bewust van de gevolgen. Wil je niet veranderen? Stel dan je ingesteldheid bij en zeg tegen jezelf dat je voor 100% tevreden bent met de situatie waar je nu in bevindt. Wijs niet naar anderen, zij kunnen jouw leven niet leven en bepalen dus ook jouw geluk niet.

Innerlijk aanvaarden

Vaak krijgen we de reactie: "Maar ik heb toch niet alles zelf in de hand?" Laat ons daar even bij stilstaan. Je hebt inderdaad niet altijd in de hand wat je overkomt. Sommige mensen hebben alle geluk in hun leven, anderen blijven niet gespaard van de ene miserie na de andere. Je kan niet altijd controleren wat je overkomt, maar je kan wel bepalen hoe je hierop reageert. Dat is wat we bedoelen met het nemen van 100% verantwoordelijkheid.

Als je 100% verantwoordelijkheid neemt, leer je om innerlijk te aanvaarden, in welke situatie ook. Aanvaarden is het bewust meedeinen op de golven van de stroom. Dit geeft je hernieuwde kracht om uit een moeilijke situatie te komen. Wanneer je je frustratie, boosheid of angst niet kan beheersen, gaat die met al je energie lopen. Er blijft geen kracht meer over om uit de moeilijke situatie te geraken.

Jim kijkt me aan. Het is zijn derde coachingsessie. Hij praat over een bedrijfsovername en de herstructurering van de verschillende bedrijven. Hij heeft grootse plannen die hem duidelijk energie geven. Ik luister en merk dat zijn linkerhand trilt. Dat viel me trouwens in vorige sessies ook al op.

Plots stopt Jim met praten.

Hij kijkt me aan en glimlacht. "By the way, I have Parkinson's disease." De woorden komen vlotjes en spontaan uit zijn mond, alsof het een dagdagelijkse mededeling is.

Het overkomt me niet vaak, maar nu ben ik echt verrast.

Ik kijk hem aan en zie de mens, de zakenman, de ongelooflijke energie. En tegelijkertijd ontdek ik dat stukje kwetsbaarheid dat hij nu met me deelt.

Respect voor de focus die hij kan leggen op de positieve dingen des levens.

Jim is een voorbeeld van iemand die de regisseur is van zijn eigen leven. We kunnen niet controleren wat ons overkomt, maar we kunnen wel controleren hoe we daarop reageren. Jim neemt 100% verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven, hoe moeilijk ook.

Voor de duidelijkheid: dit betekent niet dat je een soort supermens moet zijn zonder gevoelens of emoties. We impliceren niet dat je geen verdriet mag hebben, of dat je het niet aan anderen mag tonen wanneer je een rouwproces doormaakt. Wat zeggen we wel? Als je oprecht leeft, als je doet wat je graag doet, als je je weet te omringen met de juiste mensen, dan ontwikkel je voldoende veerkracht om tegenslagen en verdriet te boven te komen. Of je weet op zijn minst een manier te vinden om ze een plaats te geven. En belangrijk: jij kan, elke dag opnieuw, ervoor zorgen dat je werkt aan die veerkracht. Om sterk te staan, mocht er morgen iets gebeuren. Hoeveel mensen beginnen hun leven pas te veranderen na een drastische ervaring? Wij zeggen: wacht daar niet op. Kom nu in actie.

Wil je de regisseur worden van je eigen leven? Dan zal je onder ogen moeten zien dat jij - en jij alleen - je eigen geluk kan creëren.

COACH JEZELF

Welke rol speel jij in je eigen leven?

Op welke manier regisseer je jouw eigen leven?

Wat houdt je tegen om 100% verantwoordelijkheid te nemen voor je leven?

Wanneer schoof je de laatste keer de verantwoordelijkheid van jouw leven op een ander af?

Hoe ga je bewust om met het innerlijk aanvaarden van moeilijke situaties?

Verteer en speel door

Klaar om los te laten?

Veel mensen voelen zich beladen door het verleden. Invloed van ouders en omgeving zorgen er vaak voor dat we onszelf beperken.

"Ben ik wel daadkrachtig genoeg als leider?"

Je kunt het misschien zelf eens testen ...

"Wat gaan anderen hiervan denken?"

Bedenk misschien eerst eens wat je hier zelf van vindt ...

"Hier ben ik te dom voor."

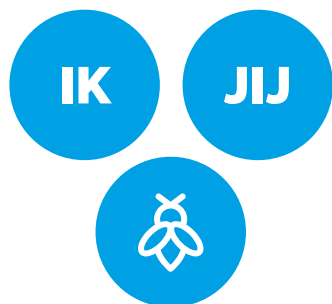
Wie zegt dat, buiten jezelf? Waar zijn de bewijzen?

Het gekke is: vaak weten we zelf niet wat onze beperkende gedachten zijn. We beschouwen ze als 'de normale toestand'. Terwijl het voor buitenstaanders, die geen last hebben van die specifieke voorconditionering, overduidelijk is dat jij op dat vlak een buitenbeentje bent.

Zo zijn we allemaal op een of andere manier geprogrammeerd. Vooral tussen de leeftijd van één en zes jaar loopt onze harde schijf vol met alle indrukken die we opdoen. Het gaat zelfs nog verder terug dan dat. In de systeempsiologie gaat men tot zeven generaties terug om te kijken wat iemand meedraagt uit zijn verleden. Dan komen we in het vaarwater van de psychotherapeuten. Aan de hand van een familieopstelling confronteren ze hun patiënten met familieleden (al dan niet in levenden lijve daar aanwezig), om hen vragen te laten stellen over zaken die nooit uitgesproken zijn. Psychotherapie ligt buiten de scope van deze whitepaper, maar het is wel belangrijk dat je je ervan bewust bent dat heel wat van je overtuigingen op een of andere manier een erfenis zijn uit je verleden. Op zich is daar niets mis mee, tenzij die gedachten je onbewust en onterecht beperken.

Wees eens de vlieg in de kamer

Je kunt hiermee zelf aan de slag. Om te leren loslaten, kan je de oefening doen die wij 'de vlieg in de kamer' noemen. Wees eens de vlieg die je eigen leven observeert. Een vlieg kan jouw gevoelens niet voelen, ze kijkt enkel naar wat er zich afspeelt rondom haar. In het begin is deze oefening waarschijnlijk niet gemakkelijk, maar in moeilijke situaties kan het je wel wat helderheid geven.



Plaats drie stoelen zoals op de tekening aangegeven.

Denk terug aan een gesprek waarbij je je niet comfortabel voelde. Als je dit hebt, ga je in de 'ik'-positie zitten. Kijk vanuit je eigen ogen naar je gesprekspartner en ga na wat jij toen voelde en ervaarde.

Neem dan plaats in de stoel van je gesprekspartner, de 'jij'-positie, en verplaats je in zijn schoenen. Kijk door zijn ogen naar jezelf en beleef dit gesprek vanuit zijn beleving.

Plaats je dan in de 'vlieg'-positie.

Een vlieg kan enkel horen en zien, en voelt geen emoties.

Wat ziet en hoort de vlieg, zonder er één enkele emotie aan toe te voegen? Welk advies zou de vlieg jou geven? Het kan best zijn dat je nu nieuwe inzichten krijgt.

Probeer het eens uit.

Bekijk de situaties die je in het verleden hebt meegemaakt, zonder te oordelen. Dat is ook wat de vlieg doet. Op deze manier ga je ze anders bekijken en misschien ook de anderen beter begrijpen.

Het boeiende aan dit proces is dat je dingen ontdekt over jezelf. Iets dat zomaar tussendoor gebeurde, kan soms een verrassende wending aan je leven gegeven hebben. Als je je leven laat voorbijflitsen, zal je merken dat er anekdotes zijn die je doen glimlachen. Andere gedachten lijken heel zwaar te wegen. Als je verleden een rugzak is die je meedraagt, bekijk dan de steentjes in die rugzak. De steentjes symboliseren wat we meegemaakt hebben: onze ervaringen en de gedachten die daaraan gekoppeld zijn. Haal de denkbeeldige steentjes één voor één uit je rugzak en stel jezelf de volgende vragen:

Aan welk voorval doet dit steentje me denken?

Welke emoties had ik toen?

Wat dacht ik toen ik dit meemaakte?

Is deze gedachte nog bruikbaar?

Vind ik deze gedachte juist?

Ben ik nog steeds dezelfde persoon als toen, tijdens dat voorval?

Wat heeft deze gebeurtenis mij geleerd?

Welke gedachte zou me meer helpen?

Je zal merken dat deze eenvoudige vragen je vele inzichten kunnen geven. Deze inzichten heb je nodig om te kunnen loslaten. Door de overbodige steentjes weg te gooien, kan je je rugzak verlichten en is er ruimte om nieuwe gedachten en ervaringen toe te voegen. De steentjes die in je rugzak blijven zitten, zijn de ervaringen en gedachten die je doen glimlachen of waar je aan gehecht bent. Ze wegen niet zwaar en zijn de bouwsteentjes voor je nieuwe script.

We nemen vaak onvoldoende tijd om even te pauzeren en de balans op te maken van waar we staan in ons leven. Nochtans is dat belangrijk. Zonder te beseffen hoe je tot hier bent gekomen, kan je niet bepalen hoe je verder wilt.

Laat je niet verlammen door het verleden

Stefan zit voor me. Elke sprankel is uit zijn ogen verdwenen. Ooit was hij een succesvol zakenman die Europa doorkruiste als vertegenwoordiger van een chemisch bedrijf. Zijn taak bestond erin om licht beschadigde materialen te verhandelen aan de hoogsteieder. Hij had vele vrienden en een actief sociaal leven.

Op zijn 45ste veranderde dat. Hij kreeg een lichte hartaanval en de dokter adviseerde hem om het rustiger aan te doen. Maar in plaats van even te pauzeren en daarna de draad weer op te pikken, liet Stefan zich verlammen door angst. De schrik dat het nog eens zou gebeuren. En dit keer erger. Hij nam ontslag, kwam amper nog buiten en nam geen enkel initiatief. Ten einde raad schreef zijn vrouw hem in voor een reeks coachingsessies. Zo kwam hij hier terecht en bij het eerste wat hij zegt, wordt meteen duidelijk dat zijn vroegere hartaanval zijn leven blijft overheersen. "Ik ben met de trein gekomen, want sinds mijn hartaanval durf ik niet meer met de auto te rijden."

Ik vraag: "Wat brengt je hier?" Aarzelend antwoordt hij: "In eerste instantie mijn vrouw, maar nu ik hier ben, wil ik graag opnieuw mijn levensvreugde vinden."

We hebben allemaal onze zwaarte, onze littekens zeg maar. Stefan is een voorbeeld van hoe een gebeurtenis uit het verleden – in zijn geval een hartaanval – een leven kan verlammen. Bij elke pas die Stefan zet, denkt hij terug aan zijn hartstilstand. Van zodra hij leerde om dit patroon te doorbreken, kon hij verder.

Tallose mensen blijven steken, omdat ze hun leven laten verlammen door wat er vroeger gebeurd is. Vaak zijn we verlamd door angst. Dat is een natuurlijke reactie die ons waarschuwt voor een naderend gevaar. Daar is niets mis mee natuurlijk, het leven zou gevaarlijk zijn als we geen angst zouden ervaren. Je moet je wel de vraag stellen of de angst die je ervaart, vandaag nog relevant is. Stefan had evengoed heel anders kunnen reageren: hij had na de noodzakelijke herstelperiode net een extra energieboost kunnen krijgen. Uit dankbaarheid dat hij er al bij al nog goed vanaf gekomen was, en in het besef dat het leven kostbaar is en we er beter zoveel mogelijk van genieten.

Negatieve ervaringen laten altijd littekens na. Ze zijn een onderdeel van wie je vandaag bent. Niet minder, maar ook niet meer. Misschien maakte je een moeilijke scheiding van je ouders mee en kreeg je zelfvertrouwen een flinke deuk. Of je groeide op in weelde en je geraakt niet weg uit de schaduw van je succesvolle vader. Of misschien moest jouw familie altijd de eindjes aan elkaar knopen en ben jij daarom nu hevig gefocust op geld. Externe factoren maken deel uit van het leven, van je ervaring. Je bent al een hele stap verder als je beseft dat het verleden littekens kerft. De kunst bestaat erin om te leren hoe je met die littekens kan omgaan.

Gun jezelf de transitzone

Loslaten wil niet zeggen dat je direct vertrouwd bent met een nieuwe situatie waarin je terechtkomt. We zijn er ons allemaal van bewust dat de meesten van ons een overgangperiode nodig hebben tussen wat geweest is en wat nog komen gaat. Harvard-professor William Bridges noemde dit de 'neutrale zone'. Afhankelijk van de persoon en de situatie hebben we meer of minder tijd nodig om dingen te verwerken.

Het is zoals een aangebrande pan die je terug schoon tracht te krijgen. Je krijgt de pan schoon door ze eerst te laten weken. Dat is de transitzone. Hoe lang duurt dit? 'Zolang het duurt' is het enige juiste antwoord. Soms week je ze maar voor een uurtje en soms zal er wat meer tijd nodig zijn. Maar hoelang ook, belangrijk is dat je de pan laat weken en ze niet aangebrand in de keuken laat staan. Want dan zal het achteraf een hels karwei zijn – om niet te zeggen 'onmogelijk' – om opnieuw een stralende pan te krijgen.

Transitzones zijn een essentieel onderdeel van elk veranderingsproces. Het is maar normaal dat Stefan het iets rustiger aan wil doen, de eerste maanden na zijn hartinfarct. Dit kan echter niet eeuwig blijven duren.

Sta jezelf een transitperiode toe bij elke nieuwe belangrijke gebeurtenis in je leven. Na een ziekte of operatie, na een ontslag of een promotie die overweldigend lijkt, na het krijgen van je eerste kind, na een verhuis ... Kortom, gun jezelf een weekproces. Laat tijd om te verteren, maar spoel uiteindelijk door.

COACH JEZELF

Wees eens een vlieg in de kamer en overloop de film van je leven.
Wat zijn de mijlpalen in jouw leven?

Wat kan je leren uit het neerpennen van je eigen levensverhaal?

Wat heb jij nodig om het verleden los te laten?

Heb je losgelaten en zit je nu in een overgangsfase?
Hoelang duurt dit 'weekproces' al?

Verspil je soms nieuwe tranen aan oud verdriet? Wanneer?

Deel 2: Zoek je passie

Kijk jij ook soms vol bewondering naar mensen die zoveel zelfvertrouwen hebben, zo gepassioneerd in het leven staan, zo gedreven zijn in al wat ze doen, dat ze echt stralen? Wel, ook jij kunt op die manier stralen. Er bestaan technieken om op dat punt te geraken. Doelbewust. Maar dan moet je wel bereid zijn om – onder meer – op je onderbewustzijn te vertrouwen. In de volgende hoofdstukken gaan we na hoe je moedig naar je kern kunt gaan. Maar daarvoor moeten we eerst een aantal begrippen, die vaak door elkaar gebruikt worden, goed afbakenen.

Ten eerste onze doelstellingen. Iedereen legt zichzelf doelstellingen op: 'Voor eind februari wil ik vijf kilo kwijt', 'Ik wil tegen eind dit jaar kunnen verhuizen', 'Voor de zomervakantie wil ik die promotie op zak hebben'. Maar om tot de kern te geraken, moeten we dieper graven dan doelstellingen bepalen. Zij blijven namelijk aan de oppervlakte en geven ons geen passie.

Ten tweede: onze drijfveren. Het zijn die zaken waar we warm van worden. Voor de ene is dat schrijven, voor de andere zingen, voor nog een ander is dat zelfstandig een eigen onderneming uit de grond stampen. Dit is de kern van 'ik ben'.

Ten derde: onze droom. Velen koesteren een droom, maar meestal lijkt die mijlenver weg. Als je weet wat jouw drijfveren zijn en je droom ligt in lijn daarmee, dan komt die binnen handbereik. Visualiseer hem!

Tot slot: de passie. Hier belanden we op het niveau dat rationeel moeilijk te beschrijven valt. Als je je droom bereikt hebt en die helemaal in lijn ligt met je authentieke ik en met je drijfveren, dan zal je passie voelen. Het is een onuitputtelijke bron van energie die jou laat stralen.

Zoek je brandstof

Op zoek naar jouw drijfveren

Misschien ben jij door omstandigheden ook afgedwaald van jouw droom, van jouw drijfveren. Misschien slorpt het dagdagelijkse leven jou ook meer op dan je lief is.

Ga op zoek naar jouw dagdagelijkse brandstof om gelukkig te zijn. Stel jezelf en je leven in vraag, durf terug te gaan naar wat jouw hart echt doet kloppen en kijk welke veranderingen je nodig hebt om jouw leven voor 100% te leven.

In het vorige hoofdstuk vroegen we je om de ballast overboord te gooien en de belangrijkste kiezelstenen in je rugzak te steken. Heel wat van die kiezelstenen zou je 'je drijfveren' kunnen noemen. Zodra je die kent, zal je de energie vinden om helemaal in het nu te leven.

In coachingterminen noemen we dit jouw identiteit. Waar sta je voor? Dat kan heel verschillend zijn. Sommige mensen worden gedreven door nieuwe uitdagingen. Avontuur is voor hen essentieel. Ze worden gek van routine en zijn steeds bezig met nieuwe plannen. Voor andere mensen is het zorgen voor anderen heel belangrijk. Wat jou ook drijft, ga ernaar op zoek. Vaak volstaat het om terug te gaan naar je kindertijd. Was jij een 'Tarzan' die graag in de bomen klom? Of misschien was je eerder een Charlie Chaplin die zich graag omringde met anderen en vrolijk door het leven huppelde? Of zat je steeds met je neus in de boeken en probeerde je te begrijpen hoe de wereld in elkaar zat? De kans is groot dat je in het werk dat je vandaag doet, zaken terugvindt die je al van kinds af aan kenmerken.

Stel jezelf de vraag wat jouw klok doet tikken, waar je vrolijk van wordt en wat je energie geeft. Hou er rekening mee dat het leven en jijzelf evolueren, dus een regelmatige check-up van je drijfveren is zeker aan te raden. Als je er echt de tijd voor neemt om na te gaan wat jouw dromen en talenten zijn, verhoog je de kans op een gelukkig leven.

Doe het nu, het is absoluut de moeite.

We beseffen evenwel dat het vaak makkelijker gezegd dan gedaan is om die drijfveren af te bakenen. In wat volgt, bespreken we een aantal technieken die je daarbij kunnen helpen.

COACH JEZELF

Besef je wat de belangrijke drijfveren in jouw leven zijn? Welke?

Wat leer je over je drijfveren als je terugblijkt op je kindertijd?

Wat doet jouw hart echt kloppen?

Wat vind jij waardevol?

Hoeveel tijd verspil jij dagelijks aan dingen die je echt niet graag doet?

Wat maakte je vroeger gelukkig? Vind je dat nu nog terug in je leven?

Wat is jouw dagdagelijkse brandstof?

Het script van je leven

Er zijn verschillende manieren om op zoek te gaan naar onze drijfveren. In uitzonderlijke gevallen ken je ze intuïtief, maar meestal vragen ze:

1. Moed
2. Tijd
3. Energie
4. Een aantal tools om je te helpen.

Zoals we al zeiden in de inleiding: met moed kunnen we je niet helpen, dat moet je zelf doen. We kunnen je wel bewust maken dat je tijd en energie nodig hebt. Ook zijn er verschillende tools die kunnen helpen om tot de kern te geraken.

Karel neemt zijn coachingboek en leest me voor wat hij opgeschreven heeft: "Ik wil op mijn 40ste een succesvolle leider zijn", zegt hij.

"Wat betekent dat voor jou: 'een succesvolle leider zijn?', vraag ik hem.

"Ik heb dan een team dat achter mij staat, ik verhoog de productiviteit en ik maak winst."

Eerder in dit boek hadden we het over het verschil tussen doelstellingen en drijfveren. Doelstellingen zijn belangrijke ambities waar we naar streven en die we daarna kunnen afvinken, eens we ze bereikt hebben. Drijfveren zitten vanbinnen. Karel uit het voorbeeld heeft het niet over zijn drijfveren, wel over een doelstelling die hij zichzelf heeft opgelegd. Er zijn verschillende manieren om te achterhalen wat er achter die doelstellingen zit. Zowel rationele methodes, als minder rationele. Voor Karel kozen we voor de minder rationele aanpak: we gingen met hem wandelen in het natuurgebied Kalmthoutse Heide.

Karel bekijkt me alsof hij het in Keulen hoort donderen. "Wat heeft coaching met wandelen te maken?" "Ik wil je graag even volledig uit de werksfeer nemen", antwoord ik.

"Als jij het zegt coach, ik volg je", zegt hij schertsend.

Tien minuten later komen we aan op de Heide. We starten de wandeling met een fikse pas en ondertussen stel ik hem een aantal vragen. Soms zwijgen we ook, kijken naar het landschap en luisteren naar de geluiden van de natuur. Na een tijd lopen we in hetzelfde tempo. Wanneer ik aanvoel dat de stilte niet langer ongemakkelijk is, vraag ik: "Wat gaat er nu door je hoofd?"

"Ik dacht aan jouw vraag wat het voor mij betekent om een succesvolle leider te zijn." "En?", vraag ik gewoonweg. Hij vertraagt zijn pas en kijkt me peinzend aan: "Het is niet zo simpel als ik dacht", zegt hij. "Ik heb het gevoel dat het nog meer is dan wat ik vertelde, maar ik weet niet wat."

Als Karel op zijn 40ste een aantal mensen heeft die voor hem werken, de productiviteit binnen zijn bedrijf heeft verhoogd en veel geld verdient, dan haalt hij zijn doelstellingen. De kans blijft echter groot dat hij zich nog steeds leeg voelt vanbinnen. Het is belangrijk dat hij nog dieper gaat graven om zijn drijfveren te vinden. Pas als zijn doelstellingen voortvloeien uit zijn drijfveren, worden ze echt krachtig.

'Natuurlijke' inspiratie

De natuur is een uitstekende omgeving en hulpbron. Niet zonder reden brachten we Karel naar de natuur. In een 'natuurlijke' omgeving ga je automatisch makkelijker geraken tot wat er 'natuurlijk' is voor jou. Probeer het eens uit. Trek je stapschoenen aan en ga de natuur in, liefst alleen. Kijk naar wat je op je pad tegenkomt, letterlijk. Het kan zijn dat een speciaal gevormde tak jouw aandacht trekt, of een paddenstoel.

Misschien hoor je plots heel scherp het geluid van een vogel, of merk je hoe de zonnestrallen door de bladeren van de bomen breken. Wat betekent dit voor jou? Vraag je af wat er echt belangrijk is voor jou. Als je echt in de stemming bent (misschien pas na meerdere wandelingen), stel jezelf dan de volgende vraag: "Als ik op het einde van mijn leven terugkijk naar wie ik was, wie wil ik dan zien?" Dit is een voorbeeld van een diepe identiteitsvraag die moed, tijd en energie vraagt.

Doordenkertjes

Nog een andere, meer rationele methode om tot de kern te raken, is blijven doorvragen.

Laat ons starten met het voorbeeld van Karel, die begon met:

"Als succesvolle leider heb ik een team dat achter mij staat, verhoog ik de productiviteit en verdien ik veel geld."

"Dus wat brengt je dat zodra je dat hebt bereikt?"

"Meer aanzien."

"En als je meer aanzien hebt, wat brengt je dat dan?"

"Dan gaan mensen meer respect hebben voor mij."

"En als ze meer respect hebben voor jou, wat brengt jou dat dan?"

"Dan ga ik mij beter in mijn vel voelen."

"Als jij je beter in je vel voelt, wat brengt jou dat dan?"

"Dan ga ik de dingen durven doen die ik echt graag doe."

"En als je de dingen durft doen die je echt graag doet, wat brengt jou dat dan?"

"Dan kan ik eindelijk terug meer tijd nemen voor mijn saxofoon."

"Als je terug meer tijd neemt voor je saxofoon, wat brengt jou dat dan?"

"Dan richt ik mijn band van vroeger weer op, dan is er opnieuw muziek in mijn leven ..."

Je stopt deze oefening pas op het moment dat je niet meer verder raakt. Het antwoord komt dikwijls na de vijfde of de zesde vraag. Als je veel langer doorgaat, begin je in kringetjes te denken en antwoorden te herhalen. Meestal is het heel duidelijk wanneer je bij de kern komt, want dan voel je de energie door je aderen stromen.

Wanneer je jezelf de vraag stelt "Wat is belangrijk voor mij?" kunnen de antwoorden heel verschillend zijn. Zo horen we bijvoorbeeld: 'wonen in een groene omgeving', 'een job met uitdagingen' of 'meer balans tussen mijn werk en mijn gezinsleven' ... Welk antwoord je ook hoort, blijf even doorvragen:

"Wat brengt het jou als je zou wonen in een groene omgeving?"

"Ik zou mij rustiger voelen."

"Wat maakt dat je je rustiger zou voelen?"

"Er is meer ruimte, ik ben niet opgesloten tussen die vier muren zoals op kantoor."

"Wat brengt die ruimte jou?"

"Vrijheid! Vrijheid om mijn eigen leven te kunnen leiden."

Identiteitstools

Meer over deze tools vind je in het oorspronkelijke boek 'Word je eigen leider'.

Koop jezelf een dagboek

Heb je nog geen dagboek? Had je een dagboek, maar ligt dat al lange tijd onder het stof? Dan is dit het moment om er terug eentje aan te schaffen. Natuurlijk kan het ook een elektronisch document zijn, maar wij raden aan om een papieren versie te kiezen. Neem de tijd om verder na te denken over wat echt belangrijk is voor jou. Schrijf woorden, teken, gebruik kleur of foto's, luister naar inspirerende muziek, maak tabellen ... Het maakt niet uit, zolang je er maar mee bezig bent. Hoe beter je weet wie je bent en wat jouw drijfveren zijn, hoe rijker jouw leven wordt. Je drijfveren worden dan de basis voor je doelstellingen. Je bent tenslotte geboren om de regisseur van je leven te zijn, dan is het belangrijk om de regie ook in handen te nemen.

COACH JEZELF

Hoe hoog is jouw energiepijl (op een schaal van 0 tot 10)?
En hoe verhoog je die indien nodig?

Welke omgeving is het meest geschikt om na te denken over jouw drijfveren?

Welke tools gebruik je best en wie kan jou hier eventueel bij helpen?

Naar welke tool gaat jouw voorkeur uit?
En hoe stap jij uit je comfortzone om een andere tool uit te proberen die minder evident is?

Wat zijn jouw doelstellingen en hoe zijn ze gelinkt aan jouw drijfveren?

Leef je droom

Wanneer we onze klanten vragen hoe hun droomleven eruit ziet, krijgen we vaak de prachtigste verhalen te horen: hoe ze succes zouden bereiken, wat dat voor hen zou betekenen, hoe ze in het leven zouden staan ... Werkelijk indrukwekkend! Maar de realiteit is vaak anders. Hoe graag ze hun droom ook verwezenlijkt zien: het lukt hun niet, of toch niet op de manier dat zij willen. Dit is geen alleenstaand feit, het gebeurt vaker dan je denkt.

'Zie' je droom

Over de kracht van visualisatie is al heel wat geschreven. Sportcoach Tim Gallwey, een van de 'uitvinders' van coaching beschreef het als volgt: "De tegenspeler in je eigen hoofd is veel groter dan die aan de andere kant van het net." Als je dus die tegenspeler in je hoofd kan wegwerken en je succes kan 'zien', heb je zoveel meer kans op slagen!

Zelf hadden we een krachtige ervaring met deze vorm van visualisatie. Op de persconferentie over ons eerste boek 'Word wie je écht wil zijn' waren er toevallig twee Chinezen aanwezig. Net op het moment dat de uitgever ons boek toonde aan het publiek, zagen we hen staan. We keken elkaar aan. Nadien vroegen we elkaar: "Dacht jij wat ik dacht?" En ja hoor ... We zagen ons boek al in het Chinees verschijnen en zijn er ook echt in beginnen te geloven. We zijn op zoek gegaan naar een Chinese vertaalster en hebben die ook gevonden. We moesten het boek eerst nog naar het Engels vertalen, dus gemakkelijk hebben we het onszelf zeker niet gemaakt. Via de vertaalster vonden we uiteindelijk een Chinese uitgever, et voilà: vandaag is ons boek in het Chinees in China te verkrijgen.

Wat we hieruit leerden? Visualisatie werkt. Maar je moet er wel echt in geloven en er ook moeite voor doen. Als je enkel de kat uit de boom blijft kijken, dan komt er niets van.

Voel, hoor, ruik

Visualisatie is maar een klein gedeelte van het hele verhaal. We hebben nog andere zintuigen die we dikwijls te weinig gebruiken. Als je droomt van een baan in Frankrijk, luister dan naar het Franstalige nieuws. Als je droomt van een huis met een prachtige tuin, zet dan een geurende roos naast je computer. Als je meer wilt sporten en je weet dat muziek je motiveert, zet dan regelmatig dat ene liedje op waardoor je spontaan op je stoel begint te huppelen.

Daarom spreken we dus niet enkel over de kracht van visualisatie. Als je je dromen wilt waarmaken, moet je ze ook horen, voelen en ruiken.

Een leuke tip om je een eindje verder te helpen.

Wanneer je je droombeeld gezien, gehoord en ervaren hebt, stel jezelf dan de volgende vragen gerelateerd aan dat droombeeld. Als je deze vragen kan beantwoorden, heb je een gedetailleerd beeld. Kan je dit niet? Dan is je droombeeld nog niet helder genoeg.

Neem je droombeeld in gedachten, bijvoorbeeld: ik wil graag een bed and breakfast runnen.

Stel je nu de volgende vragen:

Waar?

(In Toscane.)

Wat?

(Een boerderij met een zestal slaapkamers, een zwembad, schapen, kippen en een biologisch moestuintje.)

Wanneer?

(Ten laatste eind volgend jaar.)

Hoe?

(Ik ga me verdiepen in de sector. Wat werkt en wat werkt niet? Ik trek deze zomer naar Italië om op zoek te gaan naar inspirerende voorbeelden.)

Met wie?

(Met mijn partner die dezelfde droom koestert.)

Wat hoor ik?

(Ik hoor een haan, krekels, het geblaat van schapen, mensen die samen ontbijten, kinderen die spelen.)

Wat zie ik?

(Een wijds landschap, zachte kleuren, wijngaarden, mooie en authentieke kamers.)

Wat voel ik erbij?

(Intens geluk, vrede, voldoening.)

Je beeld zal helderder zijn na het beantwoorden van deze vragen.

Mensen verwerken informatie visueel (zien), auditief (horen) of kinesthetisch (voelen). Misschien weet jij al welke van deze drie manieren (kanalen) het dichtst bij je aansluit. Of misschien weet je het nog niet. Dan volgt deze vraag: als je denkt aan iets dat je wilt verwezenlijken, zie je dan levendige en gedetailleerde beelden in je hoofd? Of komen er eerst stemmen en geluiden tot jou? Misschien zie je bewegende beelden in je gedachten? Voel je de emoties?

Het lijkt moeilijker dan het in werkelijkheid is. Je kan zelf vrij eenvoudig ontdekken in welk kanaal je het sterkst bent.

Een voorbeeld:

Ik zit in een teamvergadering en ik zie de kleuren van de presentatie en hoe de rechterkolom niet rechtlijnig is. (Zien, visueel.)

Ik zit in een teamvergadering en ik hoor het gezoem van de airconditioning en het balpengeklik van mijn collega. (Horen, auditief.)

Ik zit in een teamvergadering en ik voel de koele bries van het openstaande raam. (Voelen, kinesthetisch.)

Vergeet niet dat iedereen meestal over de drie kanalen beschikt, maar de ene beter ontwikkelt dan de andere.

Vaak heeft ook je beroepskeuze hiermee te maken.

Een modeontwerper bijvoorbeeld heeft zijn auditief kanaal minder nodig, want hij kan in alle stilte ontwerpen. Bij een pianist is het auditief kanaal het meest ontwikkeld. Hoe vaak merken we niet dat de pianist, wanneer hij volledig in zijn spel opgaat, de ogen sluit. Voor een balletdanser zal het kinesthetische kanaal dan weer het belangrijkste zijn. Wat is voor jou het belangrijkste?

Dirk komt enthousiast mijn kantoor binnen. Met een grote glimlach op zijn gezicht vertelt hij dat hij zijn huiswerk gemaakt heeft. Dirk werkt in een reclamebureau en vertelde tijdens de vorige sessie dat hij een grote klant kon binnenhalen als hij het er goed vanaf bracht bij zijn voorstelling van het nieuwe thema. Die is gepland over drie weken en gaat over de lancering van een nieuw wasproduct. Er zal een gevarieerd publiek aanwezig zijn: de financiers van het project, de mensen die de videoclip zullen uitwerken en zijn eigen directie. Tijdens de vorige sessie spraken we over het belang om zijn publiek aan te spreken met de drie kanalen, om de aandacht van alle aanwezigen te krijgen. Deze sessie gebruiken we als oefensessie ter voorbereiding van de echte presentatie.

Dirks voorbereiding is tot in de puntjes uitgewerkt. Eerst en vooral heeft hij een duidelijke videopresentatie gemaakt die hij me laat zien. Tijdens deze presentatie toont hij de winstmarge van het product, zodat iedereen kan zien wat zijn voorstel inhoudt. Terwijl hij presenteert, past hij zijn stem aan naargelang de videobeelden. Op het einde van zijn presentatie krijg ik plots een handdoek, gewassen met het nieuw product. Zo kan ik voelen en ruiken wat de kwaliteit van het nieuw wasproduct inhoudt.

Ik word helemaal meegenomen in zijn presentatie. "Succes verzekerd", zeg ik hem.

Kortom, als je je droom levensecht wilt maken, beleef hem dan met al je zintuigen. Bovendien helpt het altijd als ook anderen geloven dat je jouw droom kan waarmaken en je daarin steunen. Gebruik dus alle kanalen om hen te overtuigen van de haalbaarheid en kracht van je droom.

COACH JEZELF

Heb jij je droomleven al eens tot in de details bekeken?

Beantwoord jouw droombeeldvragen: waar, wat, wanneer, hoe en met wie? Wat zie, hoor en voel ik?

Wat is jouw overwegende voorkeur om informatie te verwerken?

Kan je voorbeelden geven van mensen die informatie verwerken op een andere manier dan jij? Wie?

Op welke manier helpen jouw dromen je om van je drijfveren concrete doelen te maken?

Doordrenk je film met passie

Micheline zit voor me en straalt. Ze werd juist genomineerd als een van de drie finalisten voor de Womed Awards. We bekijken samen haar speech die ze vanavond zal geven in het kader van de nominatie. Ik luister geboeid naar wat ze voorleest. Haar boodschap klopt helemaal met alles wat ze me de maanden tevoren heeft verteld tijdens de coachingsessies. Ze vertelt over de start van haar bedrijf en hoe het is uitgegroeid tot een succesvolle zaak. Ze vertelt over het belang van vrouwelijk ondernemerschap en de link tussen het innerlijke en het uiterlijke. Ze spreekt over haar toewijding aan haar medewerkers en hoe ze van hen blijft leren, dag na dag. "Als ik het aan jou voorlees, is het makkelijk", zegt ze. "Dan komt het vanuit mijn buik. Ik weet niet of ik dat vanavond ook zo kan doen."

"Natuurlijk kan je dat", zeg ik haar. "Je spreekt vanuit je hart en als je zo doordrenkt bent met passie, houdt niets je nog tegen." Ze kijkt me aan en we lachen. Ik voel haar energie bruisen.

De speech werd een groot succes.

Passie doet je stralen. Het is iets dat diep binnen in jou zit. Het is een onuitputtelijke bron van energie om verder te gaan. Als je weet hoe je die bron kan gebruiken, dan zal ook jouw omgeving dat merken en je hierop aanspreken. Misschien ken jij zo wel iemand? Iemand die alles voor mekaar lijkt te krijgen, die succesvol is en nooit moe lijkt, altijd straalt? Er zijn ook heel wat publieke figuren die dat kenmerk met zich meedragen, denk aan Elon Musk (Tesla) uit de zakenwereld of Beyoncé uit de showbizz, ...

Passie is de overstijgende trap van enthousiasme. Enthousiasme kunnen we in ons hebben of krijgen door anderen die ons motiveren. Als we over passie spreken, hebben we het ook dikwijls over ons 'buikgevoel'. En dat wil meer zeggen dan wat je op het eerste gezicht zou denken.

Jouw drie breinen gebundeld = passie

Eerder spraken we al over onze drie verschillende breinen. Hier werd de laatste 10 jaar veel onderzoek naar verricht. Over het algemeen zijn we vandaag veel te veel bezig met ons hoofdbrein. Gelukkig komt er nu weer meer aandacht voor onze andere breinen. Die waren al belangrijk tijdens de oudheid, maar dat waren we een hele tijd vergeten. De wetenschap bewijst nu meer en meer dat elk brein zijn eigen neurale netwerk heeft:

- Het 'buikbrein' is de kern van onze identiteit en staat voor ons zelfbehoud en onze drijfveren.
- Het 'hartbrein' bevat onze emoties, onze waarden en alles wat met onze relaties te maken heeft.
- Het 'hoofdbrein' is ons denken en de betekenis die we aan dingen geven.

Wist je trouwens dat buikhersenen als eerste ontstaan in de ontwikkeling van een embryo? Daarna volgen harthersenen en op het einde pas de hoofdhersenen. De negen maanden van de zwangerschap is dus eigenlijk een samenvatting van wat er in de evolutie van de mens is gebeurd.

Als je met passie door het leven gaat, zit je niet enkel in je hoofd. Bij passionele mensen leven de drie breinen zo goed mogelijk in harmonie met elkaar.

Jouw passie activeren

Mensen die gepassioneerd zijn door iets, halen betere resultaten.

Wanneer je je 'huiswerk' hebt gemaakt in de vorige hoofdstukken, dan weet je ondertussen wat belangrijk is voor jou. Je hebt je 'buikgevoel' al onderzocht en geluisterd naar wat je hart je te vertellen heeft.

Wanneer we over passie spreken, gaat het erom dat je al die breinen tezamen brengt. De kunst is eigenlijk om je een gevoel van passie eigen te maken, door je enthousiasme te activeren voor de zaken die je belangrijk vindt.

Stel je de vraag of je enthousiast bent over je job, je hobby's, je sport. Mensen die dit wel zijn, zijn meestal heel succesvol in wat ze doen. Als je met passie door het leven gaat, spring je 's morgens uit bed en ga je aan de slag. Je voelt de energie door je aderen stromen en je hebt duidelijke doelen voor ogen.

Jouw passie gaat samen met grote doelen en dromen, maar evengoed met kleine dagdagelijkse bezigheden en taken.

Gedeelde passie?

Passie is overigens niet enkel voorbehouden voor een individu. Je kan ook passie delen. Wanneer bijvoorbeeld collega's passioneel bezig zijn om gezamenlijke doelstellingen te verwezenlijken, komen ze in een bepaalde 'flow' terecht, waarbij ze samen bergen kunnen verzetten. Als 'leider' van zo'n team kun je alleen maar dromen van een soortgelijke toestand.

Ik begeleid een team bij het opstellen van hun missie voor Europa. Ze werken in twee groepen rond hetzelfde thema buiten in de tuin. Na een half uur roep ik ze terug in de trainingsruimte. Elke groep stelt zijn missie voor. De twee missies blijken heel gelijkaardig te zijn. Mijn hart maakt een sprongetje: de energie zit goed. Ik faciliteer de discussie en we komen tamelijk snel tot één missie waar iedereen zich in kan terugvinden.

Dat deze twee groepen los van elkaar tot een bijna gelijkaardige missie kwamen, betekent al heel wat. Het impliceert dat ze eenzelfde cultuur delen, dat de neuzen in dezelfde richting wijzen. Maar met een missie op papier begint het werk natuurlijk pas echt. Zij zullen hun

medewerkers enthousiast moeten maken om samen aan deze missie te werken. Dat kan alleen als zij als 'ambassadeurs' vol passie deze boodschap overbrengen aan de rest.

Ik schrijf de nieuwe missie op een flipchart. Nadat iedereen weer heeft plaatsgenomen, ga ik voor hen staan met de nieuwe missie in mijn handen. Ik voel het belang van dit werk, de verantwoordelijkheid ook. Ik kijk elke leider een voor een aan. "Dit is jullie missie voor Europa." Mijn stem klinkt warm, en ik spreek mijn woorden traag en bedachtzaam uit. "Dit is meer dan woorden op papier. Maak jezelf deze missie eigen. Voel wat de woorden betekenen voor jou, voor elk van jullie. Dan pas kunnen jullie als team deze missie uitdragen naar de rest van de organisatie. En geloof me, jullie medewerkers zullen die passie voelen." Twaalf paar ogen kijken me vol enthousiasme aan en ik voel de energie door mijn aderen stromen.

Waar zit jouw passie vandaag? In een van de eerste hoofdstukken vroegen we je om na te denken over wat belangrijk is voor jou; om te beseffen wat je dromen en drijfveren zijn; waar je naartoe wil. Hier is het tijd om even pauze te nemen. Als je denkt aan je dromen en drijfveren, denk je er dan aan met passie? Voel je het in je hart en in je buik? Denk nog eens na waarom je doet wat je nu doet en waarin je de vreugde schept die je vandaag ervaart.

Wanneer je je leven vult met passie, dan vliegen de dagen voorbij. Je krijgt meer voor elkaar in minder tijd. Je neemt betere beslissingen. Je trekt anderen naar je toe als een magneet. Ze worden aangetrokken door je uitstraling en ze willen geassocieerd worden met jou en je succes.

Wie ben je 'echt' en wat wil jij uitstralen?

COACH JEZELF

Hoe vind jij je eigen bruisende passie?

Luister je naar je drie breinen? Wat vertellen ze jou?

Leg je ook passie in de kleine dingen van het leven? Hoe?

Wat kan je nog doen om jouw passie te activeren?

Deel 3: Zorg voor jezelf

In het vorige deel van 'Ik ben' ben je op zoek gegaan naar jouw identiteit en jouw passie. Maar dat is niet genoeg, want jouw eigen ik, jouw eigen identiteit heeft de nodige brandstof en zuurstof nodig. En dat betekent zoveel als: zorg voor die 'ik', zorg voor jezelf. Want als je dat niet doet, verlies je controle over jezelf en geef je de regie uit handen.

Vandaag zijn we vooral met ons hoofd bezig, maar ons lichaam en gevoel zijn zeker zo belangrijk. Je lichaam en geest zijn één geheel, het ene kan niet functioneren zonder het andere. Dat wordt vandaag beschreven als biopsychosociaal, wij zijn wezens waar het biologische (lichaam), psychologische (geest) en sociale (interactie) met elkaar verbonden zijn.

Daarom gaan we in de volgende hoofdstukken dieper in op hoe jij voor jezelf kan zorgen, zowel lichamelijk als mentaal.

Steek jezelf regelmatig in het stopcontact

Elke dag laad je wel een van je toestellen op: je telefoon, tablet en computer. Zelfs je elektrische tandenborstel werkt enkel als hij opgeladen is. Ken je het gevoel dat jouw batterij soms plat is? Je rent van de ene meeting naar de andere, je partner belt om te vragen of je nog even iets wilt afhalen omdat hij/zij de kinderen naar de pianoles brengt. Je weet dat je geen rustig tv-avondje te wachten staat, want je moet nog drie dossiers doornemen voor je presentatie morgen.

Voel je je uitgeput? Dan is de eerste vraag die je je moet stellen: waar is jouw oplader?

Het zou ook kunnen dat jijzelf de oplader voor anderen bent. Je bent steeds diegene naar wie mensen bellen als hun leven niet loopt zoals verwacht.

De zon schijnt op Camilla's gezicht. Toch lijkt ze niet echt vrolijk. Wanneer ik haar vraag welk onderwerp ze vandaag wil aankaarten, krijg ik als allereerste een zucht te horen.

"Ik begrijp er niets van ... Ik heb twee weken vakantie en ik heb nog niets kunnen doen! Ik zou mijn kantoor opruimen, dossiers afwerken, mijn huis aan kant zetten. Niets lukt me, de fut is eruit ..."

Mocht dit een wedstrijd zijn waar de jury op de gong moest drukken om iemand eruit te stemmen, dan zou dit al een eerste moment zijn. Vakantie nemen om te kunnen werken. Je hoort het steeds vaker. Mensen werken, werken, werken, zonder stoppen.

Vandaag is dit bijna het nieuwe normaal, maar klinkt dat niet heel erg fout? Hoe zou het beter kunnen? Het antwoord ligt voor de hand en toch is het o zo moeilijk.

"Camilla, dus jij bent tijdens je vakantie vooral met je to-dolijstjes bezig?"

"Ja, inderdaad, ik kan geen rust vinden als ik weet dat ik zo lui ben!", zegt ze resoluut.

"Camilla, zou je me even willen vertellen wat jij onder vakantie verstaat?"

"Rusten, relaxen, lezen, genieten ..." Dit antwoord komt er even vlot en spontaan uit als de andere. Maar terwijl ze dit uitspreekt, begint ze te glimlachen.

"Je hebt me, ik begrijp al waar het schoentje wringt."

Twee dagen later ontvang ik een berichtje met een foto van Camilla, liggend in haar tuin, met een boek en een cocktail. Als tekst heeft ze erbij geschreven: "Vakantie = genieten en je batterij opladen!"

Jouw oplader

Preventief aan je gezondheid werken, betekent dat je je batterij op tijd oplaadt. We leven in een tijd waar burn-out en aanverwante ziektes deel uitmaken van ons dagelijks bestaan. De verplichte burn-outpreventie bewijst dat we hier te maken hebben met een epidemie, die we niet kunnen negeren.

We zijn enorm prestatiegericht geprogrammeerd in onze westerse wereld. Als je even niets doet, wordt dit al snel als lui bestempeld. Anderen doen dat, maar ook jijzelf doet dat. Als je goed voor jezelf zorgt en af en toe nee zegt, als je jezelf met andere woorden iets gunt, wordt daar al snel de stempel 'egoïstisch' op gekleefd. En we trappen er telkens opnieuw met onze beide voeten in. Met als gevolg dat de ene na de andere maandenlang thuis moet blijven wegens 'platte batterij'.

Probeer het een keertje. Je voelt op een bepaald moment dat je moe bent. Dan is het tijd om je batterij op te laden: even in de tuin gaan liggen, een middagdutje doen, een magazine doorbladeren, ... Het is heel eenvoudig allemaal, maar doorgaans lukt het ons niet, omdat dat vervelende stemmetje in ons hoofd constant zegt dat je nog moet opruimen, het gras afrijden, je dossier afwerken, ...

Geef er voor een keertje aan toe en wees je bewust van de gedachten die je saboteren. Als je merkt welke gedachten dat zijn, stel ze dan in vraag. Gedachten zoals: "Mijn vrouw gaat het me niet gunnen", "Wat een voorbeeld ben ik voor de kinderen", "Mijn collega's gaan dit niet begrijpen", "Wat ben ik toch een luiwammes", ...

Verander die gedachten en vervang ze door bijvoorbeeld: "Wat kunnen vijftien minuten rust betekenen voor deze dag?", "Hoe zou ik me voelen met een volle batterij?", "Ik gun mezelf een IK-moment", "Ik toon mijn kinderen wat zelfzorg is" ...

De ultieme en vaak helpende vraag is: "Wat is het ergste wat me kan overkomen als ik mijn batterij even oplaad?"

Probeer het maar.

Focus op jouw drijfveren

Je kan leren om beter zorg te dragen voor jezelf door je te concentreren op de dingen die belangrijk zijn voor jou. De drijfveren waarover we spraken in de vorige hoofdstukken. Van zodra je bewust op zoek gaat naar de prioriteiten in je leven, wordt het gemakkelijker om zorg te dragen voor jezelf. Het is nu eenmaal een feit dat je meer energie krijgt wanneer je bezig bent met de zaken die je graag doet. Als je beseft wat je wilt en wat jouw prioriteiten zijn, kan je beter de rode draad in je leven volgen. Je kan beter het belangrijke van het onbelangrijke onderscheiden. Zodra je weet wat jouw droomleven is, kan je je leven daar ook naar richten. Het komt er eigenlijk op neer dat je regelmatig een afspraak maakt met jezelf.

Als muziek een belangrijke leidraad in je leven is, neem dan de tijd om een nieuwe playlist te maken. Als lezen belangrijk voor je is, maak dan een lijstje van boeken die je wilt lezen, of download ze op je e-reader. Stel het niet uit tot later. Zing uit volle borst wanneer je de douche instapt en trek je niets aan van de fronsende blikken van je huisgenoten. Als je van sport houdt, zoek dan een uitlaatklep die je voldoening geeft. Misschien is het voor jou je wekelijkse fitness, of de baantjes die je op dinsdag en donderdag trekt in het dichtstbijzijnde zwembad.

Als je van een gezond en evenwichtig leven droomt, plan dan rustmomenten in je leven in. Wanneer je geen rustmomenten voorziet in je agenda, zal niemand anders dat voor jou doen. 'Geen tijd' is het meest gebruikte excuus, maar spijtig genoeg een zeer waardeloos excuus. Een dag bestaat uit 24 uur en dit is voor iedereen en voor heel de wereld gelijk. Als andere mensen erin slagen om een evenwichtig leven te leiden binnen die 24 uur die jij ook hebt, stel je dan de vraag waarom het jou niet lukt. Schrap de improductieve activiteiten, schrap het ongezonde eten. Neem voldoende beweging, laat je helpen. Hoef jij alle dingen zelf te doen die je doet? Misschien kunnen je gezin of je collega's je daarbij helpen. Zeg 'nee' tegen een aantal taken of gewoontes waardoor je meer vrijheid krijgt en dus een gezonder en evenwichtiger leven kan leiden.

Niemand kan voor jou ademen

Kijk even mee in de coachkamer, waar Anneleen ondertussen al tot een paar interessante inzichten is gekomen.

"Het was zaterdagavond weer zover, maar ik heb het ditmaal zelf kunnen oplossen", zegt Anneleen vol trots terwijl ze haar duim in de lucht steekt.

"Ik had nog heel wat te doen vooraleer ik met m'n vriend uit eten kon gaan om ons twee jaar samen te vieren. Ik liep het to-dolijstje af in mijn hoofd. De hond moest nog uitgelaten worden, er zouden nog drie mails verstuurd moeten worden. Ik mocht niet vergeten de afspraak van volgende week te bevestigen. Ik zou ook nog even moeten telefoneren naar mijn vriendin, die zo ongelukkig is omdat haar vriend het juist heeft uitgemaakt. Oh ja, en ik had beloofd aan Agnes dat ik dat koekjesrecept nog even zou doorsturen.

Zo veel te doen, zo weinig tijd ...

En toen dacht ik bij mezelf: "Wat is op dit moment het belangrijkste?" Het antwoord liet niet lang op zich wachten. "Een ontspannen Anneleen die kan genieten van een welverdiend etentje met haar vriend." Ik trok naar boven en liet het bad vollopen. Mijn vriendinnen konden wel tot morgen wachten. En mailtjes beantwoorden doe ik beter tijdens de werkweek. Terwijl ik me onderdompelde in lavendelschuim, stak mijn vriend zijn hoofd om de deur "Schat, ik heb zoveel zin in ons etentje vanavond." Glimlachend heb ik geantwoord: "Ja schat, ik ook ..."

Hopelijk heb jij ook al ondervonden dat je er vaak meer kan zijn voor anderen als je eerst zorg draagt voor jezelf. Als je hier nog niet van overtuigd bent, stel je jezelf dan eens voor in een vliegtuig. Plots wordt er gemeld dat er een noodlanding gemaakt zal worden. Angst overvalt je. Je voelt de paniek rondom je en wilt als eerste je familie helpen. Maar wat heeft de stewardess gezegd? "Plaats eerst het zuurstofmasker op je gezicht alvorens anderen te helpen." Je kan de anderen niet helpen als je zelf een tekort aan zuurstof hebt.

COACH JEZELF

Wat haalt jouw batterij plat?

Hoe schakel je je denken uit om te genieten?

Wat betekent genieten voor jou?

Hoe vaak plaats jij het zuurstofmasker op je eigen mond, alvorens anderen te helpen?

Wanneer staat de volgende afspraak met jezelf op jouw agenda?

Wat zijn twee of drie afspraken die je nu met jezelf kan maken?

Zoek je stopknop

Stel je even voor: je wilt stoppen en je auto heeft geen rem. Of je hebt de was gedaan en de machine blijft doorwerken. Of je mixer wil niet stoppen nadat je het deeg gemengd hebt. De stofzuiger blijft zuigen tot de volgende schoonmaakbeurt!

Gelukkig hebben ze allemaal een stopknop.

Was het bij ons ook maar zo eenvoudig. Als we dan al beseffen dat we wat rust nodig hebben en even in de zetel wegzakken, dan blijven onze gedachten toch maar doorgaan. Misschien heb je zelf ook al opgemerkt dat het lijkt of je nooit kan stoppen met denken. Integendeel zelfs, hoe meer je probeert 'te stoppen met denken', hoe meer je denkt. Er lijkt geen einde aan te komen. Toch is het belangrijk om ook onze geest wat ademruimte te geven, als we ons persoonlijk leiderschap willen ontwikkelen.

Maar gemakkelijk is dat niet. Ben jij ook het type dat alles tegelijk wilt doen? Je eet voor de televisie, je telefoneert tijdens het autorijden, je kookt terwijl je naar het verhaal van je kinderen luistert. Soms is daar niets mis mee. Elke dag heeft 24 uren en soms zijn we genooddaakt verschillende taken of handelingen tegelijk te doen. Maar kan je de smaak van je eten identificeren terwijl het spannend is op tv? Ook hier gaat het om in het leven. We leven van doel tot doel. Maar we vergeten te genieten als we een doel bereikt hebben, en onze drang naar het volgende doel krijgt dan weeral voorrang.

STOP!

Af en toe moeten we de mallemolen even stilzetten, op onze stopknop drukken.

Terug van weggeweest

Vaak dwalen onze gedachten af naar dingen die ons bezighouden. We maken to-dolijstjes of denken terug aan iets dat iemand de dag ervoor gezegd heeft en we blijven erover piekeren. We denken weer aan die laatste meeting waar we niet onze beste presentatie gegeven hebben, of we leven al in de toekomst, terwijl die nog ver voor ons ligt.

Beeld je even de volgende situatie in:

Je zit in de zetel met je partner, dicht bij elkaar, lekker glaasje wijn, leuke film ...

Plots belt er een vriend. Hij blijkt moeilijkheden te hebben, zijn vrouw heeft hem verlaten en hij blijft achter met drie kinderen. Hij ziet het allemaal even niet meer zitten. Meer dan een half uur lang stort hij zijn hart uit bij jou. Je luistert met veel aandacht, geeft hem advies en spreekt hem moed in.

Na een half uur beëindig je het gesprek.

Op dat moment zijn er twee zaken die je kan doen.

Scenario 1: je neemt je vriend na het telefoongesprek mee in de zetel of zelfs mee in je bed, doordat je er voortdurend blijft aan denken. Is het dat wat je wilt? Gaat dat het probleem oplossen?

Scenario 2: je keert terug naar de woonkamer en geeft je partner opnieuw jouw volle aandacht. Je zal de situatie van je vriend in nood de volgende ochtend weer in je gedachten nemen en met een fris hoofd oplossingen zoeken die hem echt kunnen helpen.

Het spreekt voor zich dat dit tweede scenario veruit het beste is. Soms is het nodig alle zorgen (en zeker die van anderen) los te laten en volledig op te gaan in het nu. Achteraf zal je er baat bij hebben.

Elke keer wanneer je gedachten afdwalen, kan je ze terug in het hier en nu brengen. Het vraagt natuurlijk de nodige oefening, maar probeer het een dagje uit. Je zal zien dat het werkt. Het positieve daaraan is dat je minder tijd verspilt aan piekeren. Stressvolle gedachten malen vaak door, zonder dat er een oplossing komt. Zonder oplossing krijg je nog meer stress en uiteindelijk is het probleem in je gedachten groter dan in werkelijkheid.

Stel: je hebt binnen een week een belangrijk examen. Je hebt stress. Omdat je weet dat je stress hebt voor dit examen, ga je nog meer stress krijgen door de spanning.

Wanneer je je ervan bewust bent dat het examen PAS volgende week plaatsvindt, en dat je stress vandaag geen verandering aan die situatie brengt, kan je misschien rustiger worden. Je kan je concentreren op de zaken die NU belangrijk zijn: studeren bijvoorbeeld, of een gezonde maaltijd nemen om op krachten te komen.

Door je af te vragen wat er nu gebeurt, waar je nu mee bezig bent en hoe je dat ervaart, breng je jezelf van de toekomst naar het heden. Je trekt een grens tussen het heden en de toekomst.

De 'nu'-momenten

Door een bepaald verlangen na te streven, vergeet je regelmatig te genieten van de mooie momenten die nu je pad kruisen. De meesten onder ons hebben namelijk de neiging om voortdurend in de gaten te houden of alles naar wens is. Of het overeenkomt met onze verwachtingen en of het beter kan. Hierdoor stuiten we vaak op vervelende emoties en gaan we onmiddellijk op zoek naar een oplossing. Bij praktische problemen is dat vaak heel gemakkelijk. Merken we dat onze auto een raar geluid maakt? Dan rijden we naar de garage. Hebben we een kraan die lekt, dan bellen we de loodgieter. Jammer genoeg is dat met gevoelens iets minder eenvoudig. Die worden vaak juist erger naarmate we harder naar een oplossing zoeken. De poging om iets te veranderen, accentueert de vervelende situatie nog meer.

De kunst is om hieraan te ontsnappen. Wanneer je het vanop een afstand bekijkt, is de kans groot dat je gaat denken: "Goh, wat maak ik me druk, uiteindelijk gaat dit voorbij ...", of: "Ik heb vandaag een rothumeur, ik neem de zaken misschien te zwaar op."

Door het te accepteren, maak je het gevoel lichter. Je krijgt meer ademruimte en kan het beter analyseren. Als je dan even je gedachten loslaat en geniet van het hier en nu, bespaart je dat een hoop energie.

Lijkt dit je allemaal moeilijk? Neem dan enkele malen per dag drie minuutjes de tijd om op je ademhaling te letten. Om even rond te kijken en te kijken wat je ziet. Of sluit je ogen en neem de geluiden van het moment waar. Deze eenvoudige dingen kan je overal doen. Als je wacht op iemand, op de tram, tijdens de reclame op televisie, zelfs op het toilet!

Wanneer je dit gedurende enkele weken bewust doet, zal je daarna meer kunnen genieten van de mooie momenten die je elke dag aangereikt worden.

Een ontspanningstechniek die daar op inspeelt is mindfulness. Daarbij gaat het niet over 'even rusten', maar over heel bewust zitten of liggen. Over onze gedachten waarnemen zonder te oordelen. Gedachten die komen en gaan. Gedachten die we loslaten omdat we hier bewust mee bezig zijn.

Over mindfulness zijn al honderden boeken geschreven. Het is niet onze bedoeling om hier de mindfulnesstechnieken uitvoerig te bespreken. Wel willen we je ervan bewust maken dat er eenvoudige manieren bestaan om een natuurlijke balans in je leven te verkrijgen.

En in deze drukke westerse maatschappij willen we je er ook op attent maken dat geluk in de kleine dingen des levens te vinden is. Hoe vaak ben jij al naar huis gereden op automatische piloot? Wanneer was de laatste keer dat je je tanden poetste met volle aandacht, zonder aan iets anders te denken? Fiets jij ook naar de bakker zonder van de natuur te genieten?

Ook al zit je in een moeilijk moment van je leven, zelfs dan kan je deze technieken toepassen. Als je de hand van een zieke vriend vasthoudt, geniet dan van zijn aanwezigheid en van de innige momenten samen. Als je naar een saaie lezing luistert in een zaal met grote ramen, kijk dan af en toe naar buiten en geniet van de herfstkleuren. Heeft je kind een lastige bui, maak je niet direct kwaad, maar kijk hoe het zich gedraagt. Zonder te oordelen. Is je partner een avondje weg, ervaar dan hoe het is om alleen te zijn en te doen waar je zin in hebt.

We zijn altijd maar bezig over de dingen die we niet hebben, maar staan amper stil bij wat we wel hebben.

COACH JEZELF

Wanneer gebruik je je stopknop?

Leef je bewust in elk moment? Hoe doe je dat?

Hoe goed voel je je lichaam aan?

Hoeveel belastende gedachten kan je deleten?

Kan je nu opschrijven wat je op dit moment leuk vindt?

Deel 4: Laat je niet afleiden

Je weet wie je bent en waar je voor staat. Je weet ook dat je jezelf goed moet verzorgen om de regie niet uit handen te geven. Het lijkt of je alles voor mekaar hebt om iets te maken van je leven. Maar het blijft oppassen geblazen. Want je mag je niet laten afleiden. Al te makkelijk laten we ons immers wegleiden van ons eigen doel door allerlei zaken: door wat anderen van jou willen, door vooroordelen of zelfs door onze eigen gedachten. We nestelen ons al te graag in onze comfortzone en vergeten wat we echt willen.

Zet jezelf achter het stuur

Als je voor iets wilt gaan, zorg er dan steeds voor dat het gaat over wat JIJ wilt bereiken en dat het geen doelstellingen zijn die je zijn ingelepeld door anderen. Als je een bepaalde sport beoefent, vraag je dan af of je die sport doet omdat je moeder dat verlangde of omdat jij die sport echt graag doet. Heb je marketing gestudeerd omdat jij dat echt wilde of omdat je vader je vertelde dat het de beste studierichting voor je was?

Velen van ons hebben zich dikwijls laten leiden in hun leven door anderen. En dat hoeft ook helemaal niet slecht te zijn. Misschien wel een geluk dat je vader jouw koers uitzette op het moment dat jij een weerspannige tiener was ... Misschien wel goed dat je moeder je keer op keer naar de wekelijkse training stuurde. Al die ervaringen maken deel uit van wie je bent op dit moment. En het is ook dit moment waarop jij kan bepalen hoe je nu verder je koers gaat uitzetten.

Als je altijd piano hebt gespeeld omdat je zus je ertoe aanzette, dan kan je er nu ook voor kiezen om ermee te stoppen. Of je kan ervoor kiezen om het over een andere boeg te gooien en muziek uit te zoeken die je echt graag speelt. Misschien jazz in plaats van de klassieke muziek waar je mee opgroeide.

Oefen je een job uit waar je eigenlijk niet gelukkig van wordt? Dan kan je nu beginnen plannen welke koers je wilt gaan varen om verandering te brengen in je beroepsleven.

Tijd voor je eigen koers

We nemen je mee naar de coachingpraktijk. David heeft het moeilijk. Hij heeft sinds een paar maanden zijn universiteitsdiploma op zak, maar werk vinden was geen evidentie. Uiteindelijk kan hij toch aan de slag op de accountafdeling van een groot bedrijf, het moederbedrijf van de zaak van zijn ouders. Gaat het alarmlampje al knipperen?

"Ik ben blij dat ik eindelijk werk heb", zegt hij. "Het was echt niet makkelijk om iets te vinden." "En? Hoe bevalt het je?", vraag ik hem. "Gaat wel", antwoordt hij. "Ik wil vooral mijn ouders niet teleurstellen. Ik mag daar geen slecht figuur slaan." Ik zeg niets en neem rustig enkele notities.

Even later vervolgt hij, aarzelend: "Maar ik voel me zo afgesloten op dat departement daar", zegt hij. "Ik heb mensen rondom mij nodig."

David heeft een dubbel probleem. Ten eerste wil hij geen slecht figuur slaan op het bedrijf voor zijn ouders. Ten tweede voelt hij zich niet goed op de afdeling waar hij nu zit. En we zouden er nog een derde probleem bij kunnen zetten: het kostte hem enorm veel moeite een baan te vinden. Als hij die zou opgeven of verliezen, moet hij opnieuw een moeilijke zoektocht aangaan.

Maar moet hij omwille van die problemen zomaar zijn job verder doen en blijven zitten waar hij zit? Het antwoord is volmondig: NEEN. Hij kan een oplossing zoeken, en liefst zo snel mogelijk.

Hoeveel mensen zitten niet in een soortgelijke situatie als David, in een job die niet echt aanleunt bij wie ze zijn? Maar door angsten of veronderstellingen die hen blokkeren, blijven ze die job toch doen. Soms jarenlang, soms zelfs heel hun leven lang.

Welke koers wil David varen en kan hij dat pad vinden in het bedrijf waar hij nu werkt? Als David zelf achter het stuur zit, zit hij ideaal gezien in een auto met meerdere mensen. Hij heeft nood aan mensen om zich heen om van gedachten te kunnen wisselen, om zijn ideeën luidop te delen. Dat ligt in zijn aard. Hij heeft een extraverte persoonlijkheid. Als hij zou blijven werken op het accounting departement waar iedereen vooral in stilte gefocust is op zijn taken, zou hij wegwijnen.

Zodra David tot dit inzicht komt, wordt alles wat eenvoudiger. Hij weet nu beter welke koers voor hem belangrijk is. Uiteindelijk besliste hij om de directie te vragen hem op een andere afdeling te zetten. Daar bloeide David uiteindelijk helemaal open en had hij al snel een aantal promoties op zak. Het had heel anders kunnen lopen, mocht hij die stap niet gezet hebben.

Het vraagt veel energie om te weten welke koers je wilt varen, maar het is wel belangrijk om er de tijd voor te nemen. Je leidt tenslotte je eigen leven en zit zelf achter het stuur. Ook al willen je ouders of je omgeving het beste voor jou, enkel jijzelf kan weten wat de juiste koers is.

Leer uit het verleden, om het heden te sturen

Het is 9 uur 's morgens en ik heb mijn eerste coachingklant aan de lijn, die ik begeleid in het kader van een leiderschapstraject. William werkt voor een groot internationaal bedrijf in Genève. Dit is ons eerste gesprek. Vooraleer we de resultaten van zijn profiel bespreken, vertel ik wat meer over mezelf en vraag hem hetzelfde te doen. William vertelt: "Ik werd geboren in Taiwan. Mijn moeder werkte als poetshulp in een klein restaurant. Mijn vader was er hulpkok. Hun droom was om naar Europa te verhuizen en ze werkten dag en nacht om dit te bereiken. Ze wilden mij een beter leven geven. Toen ik 12 jaar was, kregen we de kans om naar Oostenrijk te emigreren via een achterneef van mijn vader. Daar aangekomen, vonden mijn ouders een job in een Chinees restaurant. Ze werkten hard, ook om mijn dure studies te betalen in een privéschool. Ik was mij ten volle bewust van deze kans en wilde er helemaal voor gaan. Op school wisten mijn vrienden weinig van mijn leven thuis. Ik sprak er Duits en Engels, thuis sprak ik Mandarijns. Ik had en heb nog steeds twee namen. Ik had dikwijls het gevoel dat ik een dubbelleven leidde. Dat gevoel versterkte nog toen ik ging studeren in de Verenigde Staten en daar ook mijn MBA haalde. Nu werk ik hier in Genève, terwijl mijn ouders nog steeds in Oostenrijk wonen. Langzaam begin ik te beseffen dat de koers die ik zelf uitzet heel anders is dan die van mijn ouders. En toch liggen daar mijn roots. Ik vraag mij dikwijls af hoe ik mijn twee werelden weer meer samen kan brengen."

William had van zijn ouders de kans gekregen om verder te studeren, en die heeft hij met twee handen gegrepen. Ook al was dat voor hem niet altijd evident, omdat hij zo in twee totaal verschillende werelden terecht kwam. Toch heeft hij doorgezet en zijn eigen pad uitgetekend.

Dankzij zijn inleiding vonden we meteen de coachingvraag die de volgende sessies zou bepalen. Hoe kan William zijn levenservaring inzetten om meer impact te hebben als leider? Door zijn ervaring kan hij als leider een heel divers team aansturen. Zijn levenservaring is een bron van inspiratie voor het uitzetten van zijn eigen koers.

COACH JEZELF

Zet je je eigen koers uit? Hoe doe je dat?

Blijf je geloven in jezelf? Hoe weet je dat?

Hoe sterk is jouw eigenwaarde?

Laat je je wegblazen door de wind of blijf je op koers?

Hoe doe je dat concreet?

Hoeveel invloed heeft je familiesysteem op je doelen?

Installeer een antivirusprogramma

Vaak zijn we veel strenger voor onszelf dan voor de anderen. Ga eens na hoe je met jezelf praat. Heb je altijd kritiek op jezelf of geef je jezelf ook af en toe een schouderklopje?

Een innerlijke criticus vergeet om een antivirusprogramma te installeren. Kritische gedachten sluipen dan langzaam maar zeker binnen en je intern gesprek wordt beschuldigend.

We kijken even in de coachingpraktijk waar Gaby op hete kolen zit. Ze is de verkoopsverantwoordelijke van een groothandel in schoenen en ze heeft net van de hr-afdeling een gesloten enveloppe gekregen met daarin de evaluaties van haar collega's over haarzelf. De bedoeling is dat ze de resultaten bekijkt en die dan de week erna meeneemt naar het evaluatiegesprek met haar baas. Gaby wil de resultaten eerst samen met haar coach bekijken.

"Oké", zeg ik, "Maak je de enveloppe open?"

We kijken samen naar de resultaten. Die zijn netjes per categorie – bijvoorbeeld 'klantvriendelijkheid' – afgebeeld op een grafiek. Ook de scores die ze zichzelf gegeven heeft, zijn zichtbaar. Zo zijn ze makkelijk te vergelijken met de evaluatie gegeven door de collega's.

Ik zie hoe Gaby's adem stukt terwijl ze naar de grafiek kijkt. Op bijna alle categorieën heeft ze zichzelf een hogere score gegeven dan de anderen. Op het einde van het rapport is een hele sectie met commentaren. Haar baas prijst haar voor haar inzet, voor de uitstekende samenwerking met haar medewerkers en klanten. Haar medewerkers schrijven over haar expertise en haar bereidwilligheid om haar expertise te delen. Ik zie echter hoe Gaby totaal gefixeerd is op de grafiek.

"Wat gaat er door je hoofd?", vraag ik. Ze antwoordt: "Waarom ben ik niet een beetje meer bescheiden gebleven? Mijn baas denkt nu zeker dat ik mezelf geweldig vind. Ik hoop dat hij die resultaten niet gaat tonen aan mijn klanten. Die zullen ook wel denken dat ik mezelf als supervrouw inschat. Dit is echt een pure afgang."

Gaby is volledig gefocust op het feit dat ze zichzelf veel te hoog zou hebben ingeschat. Haar innerlijke criticus neemt het over van haar innerlijke coach. Haar gedachten blokkeren haar zo sterk dat ze zelfs niet heeft gelezen wat haar baas geschreven heeft. Hij schrijft niets negatiefs. Integendeel, hij prijst haar over de hele lijn, maar Gaby ziet het niet. Ze is te veel bezig met zichzelf kritiek te geven.

In zulke situaties is het dus tijd om een antivirusprogramma te installeren. Hier volgen enkele tips:

Stop je intern gesprek

Vooraleer je emotioneel begint te reageren, haal je diep adem en zeg je 'STOP' aan je intern gesprek. Test het even uit. Stel dat iemand je vraagt of je dat verslag van de vergadering al hebt gemaakt. De innerlijke criticus begint door te razen: "Waarom zou hij dat vragen? Zie je wel, hij denkt dat ik te traag ben. Ik had dat verslag direct moeten maken, nu heb ik weer geen tijd." Als innerlijke coach haal je dan diep adem en zeg je: "STOP." De eerstvolgende keer dat je een opmerking krijgt die je niet bevalt, laat je het gewoon gebeuren. Een trucje hiervoor is om stilletjes tot tien te tellen.

Pas vanaf het moment dat we 'STOP' hebben gezegd aan onszelf, kunnen we de volgende stap nemen en het hoedje opzetten van de innerlijke coach in plaats van de innerlijke criticus. We nemen dan een beslissing om geen kritiek af te vuren op onszelf, maar om een vriendelijk gesprekje met onszelf te beginnen.

Wat in plaats van waarom

Als het gaat over de installatie van je antivirusprogramma is het nuttig om je waarom-vragen eens te vervangen door wat-, wie- of wanneer-vragen. Laat ons dat even verduidelijken. Als we emotioneel op iets reageren, hebben we de neiging om ons af te vragen: "Waarom?" Zoals Gaby's instinctieve reactie was: "Waarom ben ik niet een beetje meer bescheiden gebleven?" Waarom-vragen lossen meestal niet veel op omdat ze vaak beschuldigend zijn. Denk aan: "Waarom? Daarom!", "Waarom doet hij mij dit aan?" ("Omdat ik dit niet verdien ..."), "Waarom luistert zij niet naar wat ik zeg?" ("Omdat ze zo met zichzelf bezig is ..."). Waarom-vragen geven meestal een 'omdat'-antwoord en dat levert in deze context maar weinig op. Als je vooruit wilt in je leven, stel dan eens een wat-vraag in plaats van een waarom-vraag.

Gaby zou dan niet meer vragen: "Waarom ben ik niet een beetje meer bescheiden gebleven?" Maar: "Wat betekent het dat ik mezelf een hogere score gaf dan de anderen? Het zegt misschien iets over mijn positieve ingesteldheid."

Je intern gesprek wordt volledig anders met deze alternatieve vragen. "Waarom doet hij mij dit aan?" wordt: "Wat kan ik vanaf nu doen om mezelf te beschermen, zodat zijn gedrag me niet meer zo diep raakt?"

"Waarom luistert zij niet naar wat ik zeg" wordt: "Wanneer kan ik haar aandacht krijgen, zodat ze mijn belangrijke boodschap goed kan horen?"

Maak je hoofd leeg

Op een normale dag razen er ongeveer 60.000 gedachten door je hoofd. 95% van deze gedachten zijn niet nuttig en niet nieuw. Je verdoet je tijd dus door er aan te blijven denken. Als er in die 95% voornamelijk negatieve gedachten zitten, blijven er de hele tijd slechte gedachten in je hoofd zitten. Dan ben je dus constant bezig met jezelf kritiek te geven.

Beeld je in dat er een klein vuilbakje op je bureau of je tafel staat. Elke keer wanneer je nutteloze gedachten hebt, haal je ze uit je hoofd en stop je ze in die denkbeeldige tafelvuilbak. Je kan zelfs letterlijk een lege pot of bokaal op je bureau zetten. Niemand hoeft te weten waar die echt voor dient. Het wordt hoog tijd om al je nutteloze gedachten te dumpen. Kan je je inbeelden hoeveel ruimte je zo creëert op je harde schijf? Plots komt er veel plaats vrij om verfrissende gedachten op te laden.

Je bent je eigen beste vriend

Lisa zit voor mij en kijkt me aan met doffe ogen. Ze is stil en lijkt lusteloos. "Wat denk je", vraag ik haar. "Ik weet niet wat ik wil doen met mijn leven, ik heb zo weinig energie na die burn-out. Fysisch ben ik weer beter, maar ik blijf de hele tijd piekeren. Waarom heb ik zo weinig vrienden? Waarom wil niemand met mij afspreken? Ik voel me zo eenzaam. Ik heb nog niets bereikt in mijn leven." "Stop", zeg ik. "We gaan samen bekijken hoe jij terug vriendelijker met jezelf kan praten."

Stop zeggen aan je gedachtegang is de eerste stap. Van zodra je merkt dat je door blijft razen met kritische gedachten, zeg je stop aan jezelf. Dit kan je zelf, zonder dat je er een externe coach voor nodig hebt zoals in het voorbeeld.

Daarna bekijk je hoeveel keren je waarom-vragen hebt gesteld. Schrijf ze eens op en bekijk hoe je ze kan veranderen in wat-, wanneer- of wie- vragen. "Waarom heb ik zo weinig vrienden?" kan worden: "Wat kan ik doen om meer vrienden te krijgen?" of: "Waar kan ik naartoe gaan om meer mensen te ontmoeten die dezelfde interesses hebben als ik?" "Waarom wil niemand met mij afspreken?" kan worden: "Wie kan ik uitnodigen? Wat kunnen we samen doen op dat afspraakje?"

Blijf deze tools gebruiken, want je leert dit niet in één keer.

Lisa heeft zeker een tafelvuilbakje nodig. Wanneer je iemand bent die veel piekert, is zo'n tafelvuilbakje extra handig. Het visualiseert waar je afval in kan gooien, die gedachten die niet meer nuttig zijn voor jou.

Vaak zijn we te kritisch, te hard voor onszelf en dit verhindert ons om vooruit te denken. Het is heel belangrijk om op de juiste manier met onszelf te leren praten. Probeer er vanaf nu op te letten hoe jij met jezelf praat. Probeer het in gedachten te houden: Jij bent je eigen beste vriend!

COACH JEZELF

Hoe praat je met jezelf?

Hoe vaak check jij je antivirusprogramma en hoe doe je dat?

Wanneer was je de laatste keer strenger voor jezelf dan nodig?

Wat is de beste manier om jezelf te onderbreken vooraleer je reageert?

Hoe vaak stel je waarom-vragen aan jezelf?

Hoe kan je die herformuleren?

Hoe maak jij je hoofd leeg?

Sta regelmatig op je hoofd

De dingen anders doen dan anderen vraagt behoorlijk wat lef en durf. Je wordt dan 'gezien' en kan je niet meer verstoppen zoals weleer. Je authenticiteit komt meer bovendrijven en daar zijn vele mensen bang voor, of net heel erg door geïntrigeerd.

Greg komt binnen, en elke keer denk ik het opnieuw: "Wat een imposante man." Hij is niet enkel groot van gestalte, ook zijn stem en zijn glimlach laten een indruk achter. Ik ben ervan overtuigd dat ik niet de enige ben die dit ervaart. Hij dwingt onbewust een bepaalde vorm van respect af.

Hij staat aan het hoofd van een belangrijk departement van de Belgische Staat en ik ken hem al enkele jaren. Onlangs mailde hij mij met de vraag of ik hem wou begeleiden als coach. Wanneer ik hem vroeg waarom zijn keuze op mij viel, kreeg ik het volgende antwoord: "Jij bent anders, jij durft buiten de lijntjes te kleuren, jij durft me te laten zweten."

Tja, dat was maar een woord voor mij. Elke keer opnieuw liet ik hem buiten de lijntjes kleuren, ook letterlijk. Ik gaf hem kleurpotloden, liet hem tekenen, oefeningen doen, wandelen, zichzelf ontdekken... Wanneer de gesprekken soms wat dieper gingen, lachte deze rationele man zijn gevoelens steeds weg. "Ik heb geen tijd om me bezig te houden met m'n gevoelens. Voelen, da's niks voor mij", was een van zijn gebruikelijke grapjes. Op een dag gaf ik hem huiswerk mee. "We doen het stapje per stapje, maar jij moet opnieuw leren voelen." Ik zette een grote fles bodylotion voor zijn neus: "Vanaf nu ga jij je elke dag insmeren met bodylotion en je concentreren op wat je voelt." Hij keek me stomverbaasd aan, maar hij heeft de opdracht wel uitgevoerd.

Sindsdien zijn onze gesprekken er alleen maar beter op geworden. Door de opdracht gedisciplineerd uit te voeren, bracht ik hem op een heel eenvoudige manier naar voelen, via fysieke gewaarwording. Dat maakte het in de volgende sessies gemakkelijker om het onderwerp voelen aan te snijden. Stapje per stapje ontdekte hij zichzelf weer op deze 'ongebruikelijke' manier.

Het was een actief coachingstraject met een grote impact.

Soms moet je eens iets gekks doen om tot een resultaat te komen. Vraag je af hoelang het geleden is dat jij de dingen ondersteboven hebt bekeken.

Stel de dingen in vraag

Hoe graag leef je in je comfortzone? Het is eenvoudig om alles zijn gangetje te laten gaan, omdat het zo hoort. Je leven kabbelt rustig verder, niemand heeft commentaar. Maar één ding staat vast: wanneer je hetzelfde blijft doen dat je altijd gedaan hebt, krijg je ook steeds dezelfde resultaten.

Wil je een ander resultaat? Dan zal je toch voorover moeten buigen, het kind in jezelf naar buiten brengen en de wereld even op zijn kop zetten.

Misschien moet je enkel kleine veranderingen aanbrengen. Misschien ben je klaar voor iets nieuws. Misschien wil je terug gaan studeren, je huis herinrichten, de muren een ander kleurtje geven, je vriendenkring uitbreiden, een nieuwe sport beoefenen ...

Het is niet omdat de meeste mensen dingen op een bepaalde manier doen, dat jij het niet op een andere manier kan aanpakken. Iedereen is uniek, ook jij. Probeer het een keertje: doe iets gekks, zoek je lijnen op, treed uit je comfortzone ... Wie weet wat je erbuiten kan beleven.

COACH JEZELF

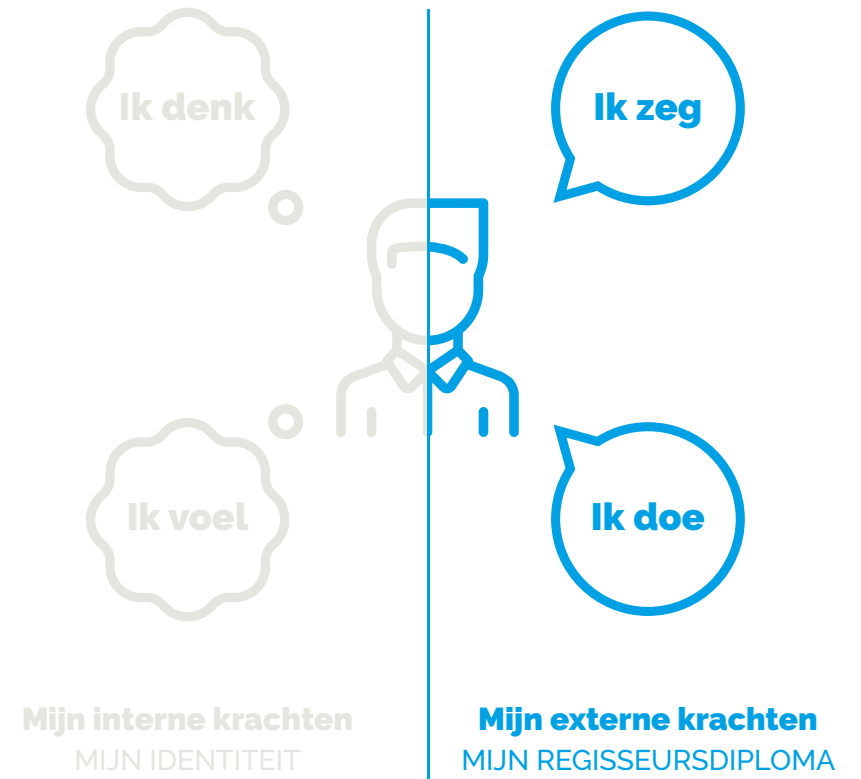
Wanneer heb je voor het laatst de wereld ondersteboven bekeken?

Kleur jij het liefst binnen of buiten de lijntjes?

Welke kleine verandering in jouw leven kan een groot verschil maken?

In welke situaties werd je gedwongen om de dingen anders te benaderen? Zoek voorbeelden.

Hoe pas jij het ideale plaatje van jouw leven regelmatig aan?



IK DOE

Deel 1: Druk op de startknop

En ... actie!

Wanneer je een doel wilt bereiken, zal je daar maar op één manier in slagen en dat is door actie te ondernemen. De actie die je hier onderneemt voor jezelf kan je ook toepassen op je verantwoordelijkheden als leidinggevende. De sleutel om écht te luisteren, krachtige vragen te stellen en feedback te geven? Dat zijn de 'coachende vaardigheden' waar je als leider sterk op kan inzetten. Tegelijkertijd verwachten medewerkers ook dat je als leider 'je kaders recht hangt'. We nodigen je dan ook uit om de 'DOE' sectie te lezen met twee dimensies voor ogen. Wat betekent het voor jezelf als persoon? En wat betekent dit voor jou als leidinggevende?

Deel 2: 'Doen' voor dummies

Als je weet wie je bent, zal je ook doen zoals je bent. Je 'ik' is in harmonie met je handelingen. Je zal meer energie krijgen en die ook uitstralen. Uiteindelijk zal je je gelukkiger voelen en meer successen boeken, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. Omdat je weet dat je de touwtjes in handen hebt. Jij bent de regisseur en je handelt daar ook naar.

Het is nu aan jou om hieraan te werken. En zoals eerder al aangehaald, gaan we het hier niet hebben over het opstellen van grootse business- of carrièreplannen.

We hebben het hier wel over 'doen voor dummies': over de basics, jouw dagdagelijkse handelingen, je interactie met anderen. We hebben het over opnieuw – maar authentiek deze keer! – leren luisteren, spreken, vragen stellen en feedback geven. Want alles begint bij een goede communicatie. De rest zal vanzelf volgen.

Doe je 'oortjes' uit

Ik zit in een teamvergadering en we doorlopen het nieuwe CRM-systeem. De trainer somt op wat de verschillende onderdelen zijn en doorloopt het proces. Hij legt uit hoe je een nieuw contact kan aanmaken en hoe je een offerte kan opstellen. Hij bespreekt alle stappen van het proces tot en met de facturatie.

Ik voel mijn energie wegzakken. Ik heb slecht geslapen en ik denk aan de talloze mails die ik nog wil beantwoorden vandaag. Mijn inbox staat open, terwijl ik luister naar de uitleg over het systeem. Vluchtig neem ik een kijkje en ik formuleer in gedachten een antwoord op een belangrijke mail.

"Welke vragen heb je nog?", vraagt de trainer. Ik schrik op en besef dat ik maar met een half oor geluisterd heb naar wat hij vertelde.

Er zijn verschillende niveaus van luisteren en het laagste niveau is: niet luisteren. Hoe vaak zit je niet in een vergadering, zonder dat je echt luistert naar wat er gezegd wordt? Je gedachten zijn op reis.

Het overkomt ons allemaal, we 'mindtravellen' regelmatig. Mindtravel wil zeggen dat je geest afdwaalt van datgene waar je mee bezig bent. Dat kan tijdens een gesprek zijn, een meeting, of zelfs tijdens het nieuws op tv. Als je erop let hoe vaak jouw gedachten afdwalen, zal je versteld staan. Niets is leuker dan op het strand te liggen en te mogen wegdromen. Maar wanneer dat tijdens een belangrijke vergadering gebeurt, kan dit heel vervelend zijn. Vooral als er een vraag gesteld wordt en je eigenlijk in je hoofd je volgende reis aan het plannen was!

De eerste vereiste om te luisteren is dus de 'wil' om te luisteren en om je hoofd leeg te maken.

Hoe maak jij je hoofd leeg?

Enkele tips op een rijtje om je hoofd leeg te maken:

- Voel hoe je je voelt. Ben je in de juiste staat om een gesprek aan te gaan? Als dat niet het geval is, pas je je gedachten aan en maak je ze positiever.
- Neem tijd om te landen. Als je gesprekspartner binnenkomt, neem dan even de tijd om hem iets te drinken te geven. Zo kom je beiden in de juiste energie.
- Schrijf je gedachten op papier, zodat je ze niet vergeet, maar je ze wel kan loslaten tijdens het gesprek.
- Maak een wandelingetje voor een belangrijk gesprek of vergadering.
- Let op je ademhaling (kijk terug naar de tips uit 'Ik ben').

Horen en luisteren

Er is een groot verschil tussen 'horen' – simpelweg de gesproken boodschap in ontvangst nemen – en 'echt luisteren'. Als je echt luistert, betekent dat dat je de boodschap effectief wilt begrijpen. Je doet veel meer dan enkel luisteren naar de woorden. Uit onderzoek van de Iraans-Amerikaanse psycholoog Albert Mehrabian blijkt dat slechts 7% van onze communicatie via woorden verloopt. We communiceren voor 38% door middel van intonatie en andere geluiden (denk aan de instemmende geluiden, zoals 'mmm') en voor 55% via ons lichaam.

Echt luisteren vraagt om oogcontact en lichaamstaal. Heb je er al eens op gelet hoe je uit de houding van mensen kan afleiden of ze echt luisteren? De kans is klein dat iemand echt naar je luistert als hij/zij ondertussen een mailtje verstuurt. Of kijk eens naar je eigen lichaamshouding als je in gesprek bent. Vertellen je gekruiste armen dat je vast blijft houden aan je eigen opinie? Of zit je ontspannen en met een glimlach in de zetel, open en nieuwsgierig voor wat de ander je te vertellen heeft?

Als je een goed contact met andere mensen wilt, is het belangrijk om echt interesse te tonen en te luisteren. Hou voor ogen dat je gesprekspartner je volle aandacht verdient. Op deze manier zal het voor die andere duidelijk zijn dat je actief luistert.

Echt luisteren, kan je trainen. Als coach is het een van de basisvaardigheden.

We zijn het luisteren een beetje verleerd

Door de snelheid van de wereld rondom ons, zijn we het luisteren wat verleerd. We zijn te veel gefocust op onszelf en verwarren luisteren dikwijls met 'wachten om te antwoorden'. Mensen vragen vaak niet meer dan dat er naar hen geluisterd wordt. Je voelt zelf waarschijnlijk ook direct het verschil of iemand echt naar je luistert of niet. Als je luistert, probeer dan te begrijpen wat de andere echt wil zeggen. Focus, luister duidelijk naar de woorden, maar kijk ook naar het gedrag, de bewegingen, de intonatie. Dat kan je veel informatie geven. Als je gesprekspartner een twinkeling in haar ogen heeft als ze praat over haar hobby, dan weet je dat ze ervan geniet of enthousiast is. Ontmoet je mensen die tijdens het spreken steeds zitten te frunniken of hun blik wegdraaien, dan kan je je afvragen wat hiervan de oorzaak is.

Luisteren is bijna een kunst geworden in onze hectische wereld. Hoe bang zijn we geworden voor de stilte? En hoeveel missen we daardoor? Stop eens even al je activiteiten, leg je boek opzij en luister.

COACH JEZELF

Hoe maak jij je hoofd leeg om beter te kunnen luisteren?

Hoe kan jij uit de lichaamstaal van iemand anders afleiden hoe goed hij naar je luistert?

Hoe toon je zelf dat je echt aan het luisteren bent?

In welke situaties wil je beter leren luisteren? Maak een lijstje.

Hoe kan jij 'luistervaardigheden' nog meer activeren in jouw bedrijf?

Zet genoeg vraagtekens in je tekst

Ook vragen als je bang bent

Hoe vaak ligt er een vraag op je tong, die je niet durft uitspreken? Angst is vaak onze grootste struikelblok om vragen te stellen. Je wilt niet dom overkomen, je bent bang om afgewezen te worden, je bent zelfs angstig om een nee te krijgen. Wat jammer dat je daarom zoveel kansen mist.

Door vragen te stellen, krijg je informatie die je misschien helemaal niet verwacht had. Of zoals Philip Glass het zei: "De vraag is de moeder van het antwoord." Denk er even over na waarom en op welke manier je een vraag stelt. Zorg ervoor dat het een échte vraag is, zonder vooroordeel. Een krachtige vraag doet wonderen. Je zal ervan versteld staan wat ze teweeg kan brengen.

Het is oké om iets niet te weten: je kan gewoon vragen of iemand anders het antwoord kent. Een kind is daar heel goed in, omdat het nog geen angst kent om dom over te komen. Vanuit hun onwetendheid kunnen kinderen eindeloos vragen blijven stellen:

"Mama, waarom schil je de aardappelen?"

"Omdat ze dan proper zijn, schatje."

"En hoe komt het dan dat ze vuil zijn, mama?"

"Omdat ze uit de grond komen, lieverd."

"En waarom eten we ze dan, als ze uit de grond komen en vuil zijn? Ik mag toch ook niets oprapen van de grond en opeten?"

"Dit is anders, aardappelen kunnen we eerste schillen en ze zijn voedzaam."

"Wat is voedzaam, mama?"

...

En zo kan de conversatie nog wel een hele tijd verdergaan.

Vraag zonder vooroordeel

"Je zal het wel te druk hebben om af te spreken zeker?"

"Ik praat waarschijnlijk te veel voor jouw introvert karakter?"

Vaak geven we het antwoord in de vraag, waardoor we ons denkpatroon al kenbaar maken. Dan is het geen echte vraag meer. Bij een echte vraag blijf je neutraal en sta je open voor een antwoord, ook voor een antwoord dat je misschien niet verwacht had. Als je merkt dat je je gedachtepatroon moeilijk opzij kan zetten, maak je beter eerst een statement, dan pas gevolgd door een vraag.

"Ik zie dat je van de ene meeting naar de andere holt. Past het dan wel om af te spreken?"

"Jij bent veel rustiger dan ik. Stoort het je dat ik zoveel praat?"

De juiste vraag voor het juiste antwoord

Wat wil je bereiken met je vraag?

Een kort en snel antwoord, een beslissing, informatie of de diepere oorzaak van een proces dat verkeerd is gelopen?

Je kan een vraag op verschillende manieren stellen:

1. Gesloten vragen

Gesloten vragen zijn vragen waarop je enkel kan antwoorden met 'ja' of 'nee'. Ze zijn heel nuttig als je snel een antwoord of een beslissing wilt.

"Is het oké voor jou dat we dit morgen bespreken?"

"Ben je vanavond op tijd thuis om te eten?"

2. Open vragen

Wanneer je vragen stelt met de woorden: hoe, wanneer, waar, waarmee, waardoor, op welke manier ... kan je gesprekspartner niet antwoorden met 'ja' of 'nee'. Het zijn open vragen. Vragen die zo starten, geven je veel meer informatie en geven je stof tot nadenken. Het zijn vragen waardoor je bijleert. Zeker bij mensen die van nature uit niet veel informatie prijsgeven, kom je op deze manier veel meer te weten.

Door de juiste krachtige vragen te stellen, kan je als leider heel geloofwaardig overkomen. We zien vragen nog te vaak als een zwakte.

Vragen stellen is een krachtig instrument om met iemand te communiceren. Als je vraagt, krijg je veel informatie, maar het heeft nog een bijkomend belangrijk effect. Door te vragen, geef je de ander de kans om tot oplossingen te komen. Door te vragen, creëer je verantwoordelijkheid. 'Vraag' of je de regisseur van je eigen leven wilt worden en je dromen wilt realiseren. 'Vraag' of je anderen wilt enthousiasmeren en betrekken in je plannen. 'Vraag' of je anderen wilt inspireren om ook hun eigen leider te worden.

COACH JEZELF

Wat houdt jou tegen om meer te vragen?

Hoe vaak gebruik je open vragen? Gesloten vragen?
Schrijf enkele voorbeelden op.

Hoe moedig jij het stellen van open vragen aan?

Wanneer leg je je eigen gedachtegang in een vraag?

Hoe vaak heb jij vandaag al een vraag gesteld?

Stel de volgende dagen meer vragen. Wat is het resultaat?

Voeder je medemens

Ik ben gevraagd om de dynamiek binnen een team te versterken. De laatste maanden zijn er enkele functieverhuizingen doorgevoerd en er zijn nieuwe teamleden bijgekomen. Anderen zijn doorgestroomd naar een andere divisie.

De training gebeurt op een externe locatie in de Ardennen. De deelnemers zijn de avond tevoren toegekomen uit de verschillende Europese vestigingen van het bedrijf. We kunnen de training dus op tijd starten.

Na de introductie start ik met een oefening:

"Beeld je in dat we hier allemaal op een cocktailparty zijn. Je ontmoet mensen die je kent." Sommige deelnemers grinniken.

"Zo dadelijk krijg je twaalf kaartjes. Op elk kaartje staat een beschrijving."

Ik lees er enkelen voor: "Is steeds enthousiast en weet anderen te motiveren"; Heeft oog voor detail"; "Gaat steeds recht op haar doel af."

Ik vervolg: "Lees elk kaartje en geef het aan de collega waar de uitdrukking het best bij past. Als je een kaartje aangeboden krijgt, ben je vrij om het te aanvaarden of niet."

Om hen op gang te helpen, neem ik het eerste kaartje en lees de beschrijving luidop voor: "Zorgt steeds voor de goede sfeer in het team." Ik stap naar een vrolijk lachende man die 's morgens zingend was binnengekomen en iedereen hartelijk had begroet. "Ik denk dat dit kaartje bij jou past", zeg ik hem, zonder hem ooit tevoren ontmoet te hebben. "Dank u", zegt hij met een grote glimlach.

'Feed'-back dient om de ander te voeden

Feedback wordt te vaak aanzien als kritiek. We willen het hier hebben over de kracht van positieve feedback en – in een overtreffende trap – het geven van complimenten. In sommige bedrijven wordt feedback nog steeds verward met de jaarlijkse evaluatie waar elke medewerker met knikkende knieën naartoe gaat.

Gelukkig zie je steeds vaker ondernemingen die willen focussen op de ontwikkeling van hun medewerkers. Ze geven hen iedere dag feedback, het hele jaar door, en dus niet enkel op vooraf bepaalde momenten.

Feedback geven, dient om te voeden. Letterlijk: terug-voeden. Het heeft een geveer en een ontvanger.

Als geveer kan het gebeuren dat je twijfelt of jouw input de juiste is. Dat maakt op zich niet uit, zolang je maar feedback geeft met de intentie om de andere persoon echt verder te helpen. In het voorbeeld met de kaartjes werden de eerste wat aarzelend uitgedeeld.

Sommige teamleden waren immers nieuw. "Hoe kan ik nu weten of ik het juist voor heb? Misschien sla ik de bal wel volledig mis en past die eigenschap helemaal niet bij mijn collega."

Dat soort opmerkingen horen we vaak als we deze oefening doen. Tot op het moment dat ze uit hun comfortzone komen en toch tot actie durven overgaan. Dan komt de sfeer vaak snel los. Mensen zijn doorgaans echt dankbaar wanneer ze oprechte feedback krijgen.

Als ontvanger is het natuurlijk belangrijk dat je openstaat voor wat die ander je te vertellen heeft. Soms kan het zelfs beangstigend zijn als je weet dat je feedback gaat krijgen, en je nog niet weet dewelke. Denk aan het voorbeeld van de kaartjes. Jij hoeft de feedback van de andere niet te aanvaarden als die niet nuttig is. Je gaat toch ook geen voedsel doorslikken dat je niet lekker vindt?

Zeg geen 'neen' tegen een compliment

Als je positieve feedback krijgt, wimpel die dan niet zomaar weg. Iemand zegt je: "Wat een goede presentatie heb je gegeven!" en jij antwoordt: "Oh, niets bijzonders hoor, dat was gewoon iets wat ik nog had liggen." Waarom zeggen we niet met een grote glimlach: "Dank je wel! Ik heb er ook een goed gevoel bij en ik ben blij dat ik zoveel interesse heb kunnen wekken bij mijn toehoorders." Daarmee neem je het compliment met twee handen aan, en geef je ook een indicatie van de eigenwaarde die je aan jezelf geeft. Als jij jezelf niet naar waarde schat, hoe kunnen anderen dat dan gaan doen?

Toch ketsen we deze waarderingen vaak snel af, omdat we niet weten wat we ermee aan moeten. We veranderen van onderwerp, beginnen te blozen en ontwijken de blik van de ander. We weten niet hoe we ons moeten gedragen op zulke momenten.

Stel: iemand geeft je een cadeau, dan geef je dat toch ook niet onmiddellijk terug?

Feedback geef je over wat iemand doet, niet over wie iemand is

Als gever én als ontvanger van feedback is het belangrijk om in gedachten te houden dat je feedback geeft over iemands gedrag, niet over iemands identiteit. Als gever worden er nog te vaak opmerkingen gegeven, zoals: "Jij bent altijd te laat", "Jij bent altijd zo dom", "Jij bent echt lui."

Maar ook als ontvanger kan feedback tot twijfel leiden. In plaats van ons ermee te voeden, nemen we het op als kritiek op ons hele zijn. In dat geval kan dat ons hele systeem blokkeren en zelfs ziek maken.

Als je de opmerking 'Je was te laat op de meeting' hoort, hoe interpreteer je die dan? Als een eenmalige gebeurtenis? ("Oké, ik was inderdaad te laat op die meeting omdat ik vastzat in het verkeer.") Of trek je het door naar heel je leven? ("Ik was inderdaad te laat op die meeting", "Ik ben altijd te laat", "Het gaat me nooit lukken om structuur in te bouwen in mijn leven.")

Zo begin je te malen in je hoofd, terwijl de feedback misschien helemaal niet die bedoeling had.

Feedback heeft vaak het meeste effect als je dingen zegt waarvan mensen zich niet bewust zijn. Heb je al eens gehoord van de 'blinde vlek'? De blinde vlek wijst op eigenschappen of handelingen van jezelf waarvan je je niet bewust bent, maar die heel duidelijk zijn voor anderen.

Wellicht ken jij ook mensen die altijd hetzelfde trekje vertonen bij een bepaalde handeling. Zijn ze zich hiervan bewust of is het een blinde vlek? Misschien heb je ook zelf blinde vlekken. Nagelbijten, met je benen wiebelen, een frons in het voorhoofd als je zenuwachtig bent, met een haarlok spelen, een ontwapenende glimlach telkens wanneer je iemand helpt ... Zou het niet enorm nuttig zijn als anderen je hierop attent maakten?

Je blinde vlekken kan je alleen ontdekken als anderen je hierop wijzen. Probeer er af en toe eens naar te vragen. En help je collega's als je een blinde vlek bij hen ontdekt. Ze zullen je dankbaar zijn.

Als je je openstelt voor feedback groei je verder. Als die feedback kritisch is, zie het dan niet als een persoonlijke aanval, maar als opmerkingen waar je van kan leren. Als die feedback positief is, laat jezelf dan toe om ervan te genieten.

COACH JEZELF

Hoe vaak geef je feedback?

Hoe ga je om met feedback? Geef een voorbeeld.

Hoe ziet de feedbackcultuur in jouw bedrijf eruit?

Hoe kan je die feedbackcultuur nog meer activeren?

Wat zijn de blinde vlekken van de mensen uit jouw omgeving?

Hoe vraag je anderen om je te wijzen op je blinde vlekken?

Wat leer je eruit?

Deel 3: Jij bent de baas

In het vorige deel, 'Ik doe voor dummies', gingen we in op een aantal simpele communicatietechnieken die jouw interactie met anderen zullen vergemakkelijken, zodat jij je er beter bij voelt.

Nu gaan we diezelfde technieken gebruiken om ook echt de regie van je leven in handen te nemen. Want jij bent de baas. Jij bent de leider van je leven. Als je dat wilt zijn, dan moet je je grenzen kunnen afbakenen. Je moet kunnen bepalen wat jij wilt en overbrengen naar anderen wat jouw wensen zijn. Dat is niet altijd evident. Soms zijn we te bescheiden, durven we niet echt zeggen wat we eigenlijk willen. Maar op termijn is dat nadelig, niet alleen voor onszelf, maar ook voor de anderen. Daarom: zeg wat je te zeggen hebt.

Leer 'nee' zeggen

Leer 'nee' zeggen. Je moet niet naar de zoveelste receptie. Je moet niet al het werk van je zieke collega overnemen. Hoe moeilijk het ook is, de meest succesvolle mensen kunnen heel goed 'nee' zeggen.

Heb je daar moeite mee? Dan is het vaak niet eenvoudig om daar onmiddellijk verandering in te brengen. We zijn er ons van bewust dat het een ijzersterke discipline vraagt. Maar wanneer je er een gewoonte van kunt maken, wordt het leven een stuk eenvoudiger.

Enkele eenvoudige tips:

- Heb je na een drukke dag even nood aan stilte? Gun jezelf dit moment. Ga tijdens de lunch eventjes alleen naar buiten. Of bespreek met je partner dat je na je werk tien minuutjes rust wilt en daarna volledig aanwezig zal zijn voor je gezin. Je partner zal misschien moeten wennen aan dat idee. Maar wanneer het resultaat oplevert, zal hij/zij er ook de vruchten van plukken.
- Is iedereen het gewend dat je altijd bereikbaar bent? Stel je dan de vraag of je je telefoon niet even kan uitschakelen. Zal een half uurtje zonder telefoon zo'n groot verschil maken? Een gewoonte die wij ons eigen hebben gemaakt, is het uitschakelen van ons mobieltje tijdens het eten. Belangrijke berichten worden ingesproken, en zo kunnen we genieten van een maaltijd met ons gezin.
- Maak een afspraak met jezelf, tenslotte ben jij heel belangrijk. Vergeet niet dat jij de regisseur van je eigen film bent. Als je een uurtje per week wilt sporten, noteer dat dan als een afspraak in je agenda. Komt er een andere afspraak op hetzelfde tijdstip? Dan kun je zelf nog kiezen wat voorrang krijgt. Maar wat is er belangrijker dan jezelf?
- Je kan ook een lijstje maken waar je je wilt aan houden. Dat helpt om voor jezelf duidelijke richtlijnen te hebben om 'nee' te zeggen.

Enkele voorbeelden:

- Ik leen nooit geld uit, ook niet aan mijn beste vrienden.
- Ik geef mezelf per dag een half uurtje aandacht.
- Ik check mijn mails vier keer per dag.
- Op donderdagavond neem ik geen afspraken aan, dan is het mijn tennisavond.
- Zondag is het familiedag, dan geniet ik van mijn gezin.
- Ik maak om de vijf weken een afspraak bij de kapper. Ik wil mezelf verzorgen.
- Tijdens het eten zet ik mijn mobieltje uit. Ik wil genieten van het voedsel dat ik aan mijn lichaam geef.

Nee zeggen is belangrijk voor jouw succes

Freddy is zelfstandige. Al jaren heeft hij een succesvolle schoenzaak. Zijn zaak is de laatste jaren enorm gegroeid en hij komt op coaching om 'orde in zijn geest te creëren', zoals hij het zelf zo mooi uitdrukt.

Tijdens een van onze coachingsessies komt hij gestresseerd binnen en begint zijn verhaal.

"Het papierwerk stapelt zich op, de lonen moeten buiten, maar ik word voortdurend gestoord!"

"Wat doe je om dit te stoppen?", vraag ik.

"Dat gaat gewoonweg niet, mijn medewerkers staan om de vijf minuten aan mijn bureau."

"En wat als je dat niet toelaat en een keertje 'nee' zegt?"

"Dat gaat niet, ze hebben me voor vanalles en nog wat nodig."

"Is dat zo?"

Freddy blijft excuses vinden en ik laat niet los. Telkens opnieuw vraag ik hoe hij het anders kan aanpakken.

En plots zie ik Freddy's gezicht oplichten. Hij heeft een eenvoudige oplossing gevonden: "Ik ga twee keer per dag een uurtje de deur van mijn kantoor sluiten, zodat ik rustig kan verder werken", zegt hij. "En ik ga mijn medewerkers informeren dat ik niet gestoord wil worden als de deur van mijn kantoor gesloten is."

Waarom is nee zeggen zo moeilijk?

Dat heeft te maken met onze opvoeding. Als kind merkte je al snel dat nee zeggen niet kon. Als je 'nee' zei, werd je gestraft. Een 'ja' toverde meestal een glimlach op het gezicht van de vraagsteller. Vaak werd je zelfs beloond. Nee zeggen is ons dus op jonge leeftijd afgeleerd. Het is dan ook niet verwonderlijk dat het vandaag nog steeds moeilijk is om nee te zeggen. Maar vaak is de 'nee' die je tegen de andere zegt, een 'ja' voor jezelf. Als je een week lang alles hebt kunnen doen wat je wou door regelmatig nee te zeggen, mag je jezelf gerust belonen. Je hebt het dan echt verdiend.

Stel je eens voor welke doelen je zou kunnen bereiken door regelmatig nee te zeggen. Wanneer je voor jezelf 'ik'-momenten inbouwt, is de kans groot dat je productiever zal zijn op andere momenten. Je voelt je meer tevreden, je geeft je lichaam en geest de nodige rust, dus je zal meer in balans zijn.

Zakenmensen zoals Freddy leren door ervaring hoe belangrijk het is om nee te zeggen. Er is dan ook niets mis mee, als je dit doet op een voor jou verantwoorde manier.

Nee zeggen kan je leren. Je kan geen drie deadlines tegelijkertijd halen. Je kan geen lading verschillende opdrachten aannemen. Je kan niet elke mail onmiddellijk beantwoorden. Bekijk je agenda. Stel dat je de tijd die je vandaag verspilt aan improductieve en tijdrovende activiteiten, zou kunnen omzetten in productieve tijd, welke successen zou je dan behalen?

Nee zeggen is dus een belangrijke stap naar succes!

Zoek jouw persoonlijke nee

Je kan nee zeggen op vele verschillende manieren. Probeer het eens op jouw manier. Misschien is dat: "Dank je voor de vriendelijke uitnodiging, maar ik had net een andere afspraak gemaakt", of: "Nee dank je, ik heb mezelf voorgenomen om enkel bij echte noodgevallen mijn tennisavond op donderdag af te zeggen. Kan het ook een andere dag?" Je hoeft trouwens ook niet altijd een reden te geven. En die afspraak met jezelf is net zo belangrijk als elke andere afspraak. Krijg je van die ene vriend zoveel grapjes doorgestuurd dat het je uren kost om ze te bekijken? Zeg hem dan dat je het leuk vindt dat hij aan je denkt, maar vraag hem om het te beperken.

Nee zeggen is ook jezelf beveiligen. Vaak hebben we de neiging om anderen niet te kwetsen, maar wat doet het met onszelf? Voor anderen is het overigens een pak aangenamer dat je meteen nee zegt, dan achteraf te moeten vernemen dat je de opdracht liever niet had aanvaard.

Van moeten word je moe

We kunnen nog een stapje verder gaan. Heel vaak hebben we het gevoel dat we dingen 'moeten' doen en vinden we het ongepast om daar nee tegen te zeggen. Maar klopt dat wel altijd? We mogen/willen/kunnen ze doen. Of we kunnen kiezen om ze niet te doen: we gaan dus doelbewust 'nee' zeggen, of doelbewust 'ja' zeggen, maar dan wel in volle overtuiging. Het woord 'moeten' kan heel belastend voor ons onderbewustzijn zijn. Als je je daarentegen bewust bent van je eigen keuzes, dan zal je lichter door het leven gaan.

Je kan het woord 'moeten' vervangen door woorden zoals: gaan, zullen, willen, graag doen ...

Moeten, van wie?

Stel jezelf de vraag hoe je jouw 'moet'-zin anders kan verwoorden. Vraag je af of je dit wel echt moet en zo ja, van wie moet je dat dan?

Je zal merken dat je het vaak vooral van jezelf moet. En is dat dan zo?

COACH JEZELF

Neem je genoeg tijd voor jezelf? Hoe doe je dat concreet?

Ken je de lijst van dingen die belangrijk zijn voor jezelf?
Hoe helpt je dat om 'nee' te zeggen?

Wat zijn de prioriteiten van je bedrijf?
Hoe helpt je dat als leidinggevende om 'nee' te zeggen?

Wat zijn de manieren die je al uitprobeerde hebt om nee te zeggen?

Hoe vaak gebruik je het woord 'moeten'?

Van wie moet je? En waarom?

Hoe voelt het voor jou om het werkwoord 'moeten' te vervangen door een ander werkwoord?

Hang je kaders recht

Ben je bedrijfsleider en werk je met een team? Dan zal je volgend verhaal zeker herkennen. Het is niet eenvoudig om je team te motiveren en tegelijkertijd je grenzen te stellen.

We beginnen in de coachingpraktijk met Anna, een jonge ondernemster die niet zo lang geleden in hartje New York een Impact Investment Bank oprichtte. Dat getuigt van de nodige lef en durf. Zo kunnen we Anna ook beschrijven. Toch doet ze tijdens een van de coachingsessies een onverwachte bekentenis ...

Anna: "Eerlijk gezegd vind ik het niet eenvoudig om 'baas' te spelen." Met haar handen maakt ze denkbeeldige haakjes in de lucht als ze het woord 'baas' uitspreekt.

"Ik merk toch dat mijn team niet altijd doet wat ik zou willen. Het is voor mij heel moeilijk om hen hierop te wijzen. We zijn tenslotte even oud en ik wil me niet boven hen plaatsen. Dat maakt dat ze soms hun eigen gangetje gaan. Begrijp me niet verkeerd, ze leveren schitterend werk, maar het gaat meer over de kleine dingen: lunchpauzes, opruimen ..."

Anna is geen alleenstaand geval. Integendeel, heel veel leidinggevend en worstelen met dat probleem, zeker jonge mensen. In de huidige maatschappij is vrijheid gelijk aan blijheid. Regeltjes zijn iets van vroeger, daar doen wij niet aan mee. Als iedereen zijn verantwoordelijkheid opneemt, dan komen we er wel. En de rotte appels, die gaan er vanzelf wel uit.

Allemaal goed en wel ... Maar als iedereen zomaar zijn zin doet en zijn taken uitvoert zoals hij/zij denkt dat het moet, kan dat voor heel wat verwarring zorgen. In het ergste geval leidt het zelfs tot chaos. De ene vindt het super belangrijk om altijd een proper opgeruimd bureau achter te laten. Ernaast zit iemand die wanorde net als een teken van creativiteit ziet. De ene gaat altijd plichtsgetrouw zijn vuile mok in de afwasmachine zetten. De andere denkt: "Ik ben veel te duur om me met zo'n dingen bezig te houden. Ik kan mijn tijd beter aan productieve taken besteden."

En zo ontstaan er dus kleine en grote spanningen.

Het is belangrijk dat je consequent bent met bepaalde regels, dat je geen uitzonderingen maakt, en dat je duidelijk stelt: zo is het en niet anders. Het vraagt veel discipline van een leider, maar geloof me, je zal er na een tijdje de vruchten van plukken. Je team went aan de regels en het wordt een automatisme. Je zal er in het begin echt op moeten toezien dat jouw regels door iedereen uitgevoerd worden. Maar al snel zal je merken dat wanneer alles vlot verloopt, er meer ruimte vrijkomt voor belangrijkere dingen. En dan zal je merken dat regels tot meer vrijheid leiden.

Te vaak gaan we ervan uit dat de andere zal reageren zoals wij het willen. Dat zij de dingen hetzelfde zullen behandelen zoals wij, dat ze in het leven staan zoals wij en dus ook dezelfde regels volgen als wij. Niets is minder waar.

Ga nooit van veronderstellingen uit, dat leidt meestal tot ontgoocheling en misverstanden. Wil je dat vermijden? Wees dan duidelijk in wat je wilt.

Enkele maanden geleden werd ik gebeld door Theo, de eigenaar van een kledingzaak. Hij had me gevraagd hem te coachen bij een traject dat er toe moest leiden dat zijn personeel tot betere resultaten zou komen. Tijdens ons gesprek liet hij zich ontvallen: "Er is nog heel wat werk aan de winkel. Ik heb een nieuweling, Marie, die er niet eens in slaagt om een koffie te zetten."

Een paar weken later kom ik, zoals beloofd, op bezoek in zijn bedrijf. Terwijl ik wacht op Theo komt een jonge vrouw me vragen of ze me iets te drinken kan aanbieden. Ik ben meteen vrij zeker dat dit de Marie moet zijn waarover Theo sprak. Ik vraag of ik een koffie kan krijgen. Enkele minuten later geeft ze me met een warme glimlach een heerlijk ruikend tasje aan. Ik proef en kan niet begrijpen wat Theo bedoelt met zijn opmerking.

Als ik het kantoor van Theo binnenstap en hij me vraagt wat ik graag wil drinken, vraag ik opnieuw een koffie.

Wanneer hij terugkomt en de koffie voor mij plaatst, zie ik meteen het verschil met de koffie die Marie me eerder had aangeboden. Deze koffie staat op een dienblad, waar lepeltje, melk, suiker en koekje netjes naast elkaar liggen. Op de koop toe ligt er op een minischaaltje nog een lekkere praline op me te wachten. Bij Maries versie waren er geen dienblad, koekje en praline, en de melk en de suiker waren achteloos op een bordje naast de koffie gelegd.

De vraag rijst: ligt het probleem bij Marie of bij Theo?

Als je wilt dat alles feilloos verloopt in je bedrijf, ligt de grootste verantwoordelijkheid bij jou. De manier hoe jij je mensen opleidt, bepaalt je succes.

Anderen nieuwe dingen aanleren gaat in vier stappen. Test het een keertje uit, je zal merken dat het werkt.

Stap 1: demonstreren

Toon wat je wilt aanleren. Je medewerker moet eerst zien waar het over gaat, zodat hij/zij het kan begrijpen. Vraag ook of het duidelijk is. Zo niet, start opnieuw.

Stap 2: herhalen

Laat de medewerker jou tonen of hij/zij het begrepen heeft, door het voor jou voor te doen. En kijk of je tevreden bent met het resultaat.

Stap 3: oefenen

Oefenen is vaak noodzakelijk. Geef je medewerker de kans om zich te bekwamen. En besef dat daar in het begin ook foutjes bij kunnen horen. Maar als er niet genoeg oefening is, kan het echt fout lopen. Je kan jezelf pas expert noemen als je 10.000 uren geoefend hebt, denk maar aan topsporters.

Stap 4: opnieuw

Als het tijdens het oefenen nog niet loopt zoals gewenst, herhaal het proces dan.

Demonstreren – herhalen – oefenen – opnieuw. Denk aan een game: hoe vaak spelen mensen niet eenzelfde spel, terwijl ze keer op keer een fout maken. Maar door het vaak te spelen, raken zij op termijn op een volgende level. In het echte leven is dat niet anders.

Ken je kaders

Je kaders recht hangen zorgt ervoor dat je team gestroomlijnder kan werken en zich kan focussen op dingen die echt belangrijk zijn. Uiteraard is het essentieel dat jij exact weet wat je kaders zijn. Wat vind je oké, en wat kan volgens jou echt niet? Waar ligt de grens? Als je hier voor jezelf duidelijkheid in schept, is het noodzakelijk om dat te melden aan je team en de hierboven beschreven oefening ook echt uit te voeren. Het vraagt van jou veel discipline en volharding. Want als jij je niet aan de regels houdt, waarom zouden zij het dan doen? Te vaak zien we in bedrijven dat de problemen ontstaan door de wispelturigheid of een tekort aan discipline van de bedrijfsleider. Jammer!

Coach jezelf

Als je aan je werk denkt, welke onduidelijkheden brengen jou in verwarring?

Op welke manier leer je anderen iets aan?

Ken jij je kaders? Hoe zijn ze gelinkt aan je drijfveren?

Wat kan je doen om je kaders rechter te hangen?

Op welke manier zijn jouw kaders gelinkt aan de kaders van je bedrijf? Hoe kan je ze als leidinggevende nog meer in overeenstemming brengen?

Hoe ontvang jij graag instructies? Leer ervan om zelf instructies te geven.

Oefen de vierstappenleermethode. Wat vind je ervan?

VEEL SUCCES MET JE PREMIÈRE!

Je hebt ondertussen de hele whitepaper doorlopen. Nu heb je vele tools in handen om verder aan je persoonlijk leiderschap te werken. Maar we willen je niet laten gaan, zonder nog een paar laatste raadgevingen. Want hier stopt het niet. Persoonlijk leiderschap betekent dat je jezelf voortdurend blijft coachen. Prent daarom de volgende tips goed in je hoofd. Knip ze uit, plak ze boven je bed of steek ze in je portefeuille. Kijk er regelmatig naar. Meer nog, plan het in je agenda, want het is een van de belangrijkste taken voor de rest van je leven.

1. Geef jezelf regelmatig een upgrade

De wereld verandert snel: zorg ervoor dat je zelf niet blijft stil staan. Zorg dat je je professioneel voortdurend bijschoolt, maar sta ook open om elke dag te leren van anderen. Probeer met een open blik naar de wereld te kijken, met de verwondering van een kind, en zonder vooroordelen. Durf vragen te stellen. Het is de makkelijkste manier om bij te leren.

2. Download op tijd een nieuwe versie van jezelf

Blijf niet hangen in je gedachten. Stof ze regelmatig af. Wat jij drie jaar geleden dacht, is vandaag misschien niet meer relevant. Besef dat je door je dagelijkse ervaringen en ontmoetingen voortdurend evolueert. Zorg er daarom voor dat wie je bent in lijn blijft met wat je doet. Zorg ervoor dat dit zo is in je relaties met anderen, je werk, je hobby's. En als je merkt dat er ergens een kink in de kabel komt: download dan een nieuwe versie van jezelf.

3. Durf op tijd te springen

Durf op tijd in actie te komen. Dromen is mooi, maar als het bij dromen blijft, zal er nooit iets gebeuren. Druk dus tijdig op de startknop. Soms zal het ook nodig zijn om moeilijke knopen door te hakken, met soms grote gevolgen. Vertrouw dan op je buikgevoel. Wees niet te impulsief, maar bedenk evengoed dat geen beslissing nemen, soms slechter is dan een verkeerde beslissing nemen. Want dan kun je tenminste leren en opnieuw proberen.

4. Sta stil bij je successen

Er is niets mis met altijd maar beter willen doen. Falen mag ook, leer eruit. Maar vergeet vooral niet om stil te staan bij je successen. Geef jezelf af een toe eens een schouderklopje. Wanneer je iets bereikt hebt, blaas dan even uit en zet de champagne koud, vooraleer je de lat meteen alweer wat hoger legt. Je programmeert zo niet alleen je brein op een positieve manier, ook anderen zullen meer oog hebben voor wat jij goed doet.

5. Blijf jezelf waarderen

Geef jezelf voldoende eigenwaarde: je bent de enige die dat echt kan. Zet jezelf zeker nooit in de solden. Ga jezelf ook niet voortdurend vergelijken met anderen. Maar denk van binnen naar buiten: waar zit jouw kern, en hoe kan jij die inzetten om een betere wereld te maken?

**VERTROUW OP WIE JE BENT,
WANT JIJ BENT JE GROOTSTE
BIJDRAGE AAN DE WERELD!**

OVER DE AUTEURS








Chantal Smedts en Anneliese Monden zijn ondernemer, trainer en coach bij Qlick. In hun coachings focussen ze op authenticiteit, creativiteit en resultaatgerichtheid, steeds op zoek naar de juiste balans tussen innerlijke motivatie en dagelijks gedrag.

Anneliese en Chantal zijn allebei als Master Coach gecertificeerd door de International Coaching Federation. Samen richtten ze in 2007 Qlick op, voor coaching en training met een frisse kijk.

Voor meer info:

www.qlick.today

Volg Qlick op sociale media:

-  www.facebook.com/QLICK.today
-  www.linkedin.com/company/qlickcoaching
-  www.youtube.com/user/Qlickcoaching
-  twitter.com/QLICKtoday
-  www.instagram.com/qlick.today/

BE YOU

be unique

Unique onderscheidt zich als HR dienstverlener door een ruim aanbod aan HR diensten en deskundig advies op maat van uw onderneming. De groep Unique bundelt vier sterke spelers: Unique, Unique Career, Receptel en Express Medical.

Zo maken we een breed kennis- en dienstenplatform toegankelijk voor onze klanten waardoor we u nog beter van dienst zijn. Unique is uw integrale HR dienstverlener, trusted HR en Hospitality partner. Kortom de one stop shop advisor voor al uw vragen omtrent HR oplossingen. Zo werken wij mee aan uw HR strategie van morgen.